اوم تت ست

وقت گزراں ہر گزر جاتا ہے ÷ انسان آتا ہے کے مر جاتا ہے

ہے زندہ جاوید وہی نیک انجام ÷ جو آن کے کچھ کام بھی کر جاتا ہے

یوگ شاستر کی توضیح و تشریح میں

بسیط اور عام فہم مضامین کا سلسلہ

معروف بہ

# اشٹانگ یوگ

حصہ اول

از تصنیفات

منشی سورج نراین مہر دہلوی

سنہ ۱۹۱۵ء

مطبوعہ سادھو پریس روشنپورہ دہلی

اوم تت ست

# تمہیدی مضمون

فقیر ماہ جون ۱۹۱۴ء کے سادھو میں بھگوان پتنجلی کا یوگ درشن مع عام فہم شرح ہدیہ ناظرین کر چکا ہے۔ اس کے دیباچے میں یہ لکھا تھا۔ "میں اس مختصر دیباچہ میں نہ یوگ کے فلسفے پر بحث چھیڑنی چاہتا ہوں۔ نہ یوگ درشن کا خلاصہ دینا چاہتا ہوں۔ وجہ یہ ہے کہ یوگ کے اصولوں کی توضیح اور اُس کے فلسفے کی تشریح پر ایک ویسی ہی صاف اور عام فہم کتاب لکھنے کا ارادہ کر رہا ہوں جیسی فلسفۂ شریمد بھگوت گیتا پر لکھی ہے۔ دونوں کے کچھ مضامین رسالہ سادھو میں نکل چکے ہیں۔ ایشور نے چاہا تو باقی آئندہ نکلتے رہیں گے اور ہدیہ ناظرین ہونگے۔ یا کتاب کی صورت میں نمودار ہونگے۔ اور ناظرین کے پاس پہنچینگے" ۔

ان میں سے فلسفۂ گیتا شائع ہو چکا ہے۔ اور پچھلے تین سال کے سادھو کے مختلف نمبروں میں یوگ کے متعلق کُل بارہ مضامین دئے جا چکے ہیں۔ نومبر ۱۹۱۴ء کے سادھو میں میں نے یہ لکھا تھا۔ اُس سلسلے کے دس مضامین آج تک سادھو میں نکل چکے ہیں اور مجھے خوشی ہے کہ ناظرین نے انہیں بہت پسند کیا ہے۔ تقریباً دس پندرہ اور باقی ہیں سوچ رہا ہوں کہ ہمّت کر کے انہیں بھی تحریر کر لوں اور تمام مضامین ایک رسالے کی صورت میں نکال دوں۔ یہ کتاب بار بار پڑھنے اور غور و خوض کرنے کے

لایق ہوگی اور جو پڑھینگے وہ شانتی کے رستے پر چلنے کے لایق ہونگے۔ ہاں ارادہ انسان کرتا ہے اور اس کی تکمیل ایشور کے ہاتھ ہے جو انتریامی روپ سے ہر ایک کے قلب میں جاگزیں ہوکر اعمال نیک کی تحریک دیتے ہیں اور جو کچھ کرانا چاہتے ہیں کراتے ہیں۔ انتریامی ایشور ہی کو بھگوان پتنجلی اپنے سوتروں میں یوگ آچاریہ اور قدما کا گورو بتاتے ہیں۔ وہی مجھے ہیچ کا وسیلہ یا ذریعہ بنا کر کام لے رہے ہیں ؎

"بارہا گفتہ ام و بار دگر مے گویم
کہ من دل شدہ ایں رہ نہ بخود مے پویم
در پس آئینہ طوطی صفتم داشتہ اند
آنچہ استاد ازل گفت بگو مے گویم"

پرماتما کا دھنیہ باد ہے کہ آج یہ ارادہ پورا ہوتا ہے۔ یوگ شاستر ایک نہایت ہی بکار آمد شاستر ہے۔ اس میں شک نہیں کہ بھگوان پتنجلی سانکھیہ شاستر کے ماننے والے ہیں۔ لیکن یہ پیارا شاستر صرف سانکھیوں کے لئے ہی نہیں ہے۔ بلکہ کرم کی راہ چلنے والوں۔ بھگتوں اور گیانیوں کے واسطے بھی ویسا ہی مفید ثابت ہوتا ہے جیسا ابھیاسیوں اور عملی یوگیوں کے لئے ہے۔ اخلاق اور دھرم کے لحاظ سے اسکی تعلیم اعلےٰ درجے کی ہے۔ اس میں علم بھی ہے اور عمل بھی۔ گیان بھی ہے اور ابھیاس یا ریاضت بھی۔ فلسفہ بھی دیا گیا ہے اور اسکو عمل میں لانے اور زندگی کا دستور العمل بنانے کی تجاویز بھی بتائی گئی ہیں۔ غرض یوگ شانتی کی راہ پر چلانے والا شاستر ہے۔ اور اسکی تعلیم ایسی دل لگنے والی ہے کہ تعریف نہیں ہو سکتی۔ اس کارآمد اور ہر دلعزیز شاستر کی تعریف میں یہ کہنا کافی ہے کہ اسپر بھگوان ویاس نے بھاشیہ یا شرح لکھی ہے۔ حالانکہ بھگوان ویاس خود شاستر کار ہیں ؎

سنہ ۱۹۱۲ء میں جب رسالہ ساد ھو لاہور سے دہلی میں منتقل ہوا تو انہیں خوبیوں کو نظر میں

رکھکر میں نے یوگ درشن کو گیان دھیان کی کتابوں میں سب سے پہلے لیا تھا اور مع شرح ہدیۂ ناظرین کیا تھا لیکن سوتر مختصر ہوتے ہیں اور چونکہ تشریح سوتروں کی تابع ہوتی ہے اسواسطے اُسے بھی زیادہ طوالت دینی مناسب نہیں معلوم ہوا کرتی۔ اُنہیں خیالات سے میں نے یوگ درشن شایع کرکے یہ ارادہ کیا تھا کہ انہیں مضامین پر کافی شرح و بسط کے ساتھ دلچسپ اور عام فہم مضامین سادھوؤں کو دینے شروع کروں جنمیں نثر بھی ہو اور نظم بھی۔ صاف صاف کارآمد باتیں عام فہم پیرائے میں دیجائیں تاکہ سب انہیں شوق سے پڑھیں اور یوگ کے فیض سے جسکا دوسرا نام شانتی ہے فائدہ اُٹھائیں ❊

یوگ کی نسبت لوگوں میں عجیب و غریب غلط فہمیاں پھیلی ہوئی ہیں۔ بعض یہ سمجھ رہے ہیں کہ یوگ کا تعلق محض عمل یا ابھیاس سے ہے اور علم و فلسفے سے اسے سروکار ہی نہیں ہے۔ بعض کہتے ہیں کہ یوگ وہ عمل ہے جسکے جاننے والے اب ہے ہی نہیں ہیں۔ بعض کا قول ہے کہ کلجگ کے زمانے میں ایسے متبرک شاستر پر عمل ہو کیونکر سکتا ہے۔ یہ غلط فہمیاں اس وجہ سے پھیل رہی ہیں کہ لوگ اس دلچسپ اور کارآمد شاستر کو پڑھتے تو کم ہیں اور خیالات باطل کے گھوڑے دوڑاتے بہت ہیں۔ یوگ اخلاق کا سُدھارنے والا۔ قوائے نفس کا ترقی دینے والا۔ شانتی کی راہ چلانے والا۔ روحانیت کا رستہ دکھانے والا اور موکش مارگ پر پہنچانے والا شاستر ہے۔ جنہوں نے پڑھا ہے وہ اسکی عظمت اور صفا کے دلدادہ ہیں۔ جنہوں نے نہیں پڑھا اُنہیں شوق دلانے کے واسطے میں نے یہ کتاب لکھنی شروع کی ہے۔ اسے غور سے پڑھو تو تمہیں معلوم ہوگا کہ یوگ کوئی عجیب و غریب عمل نہیں ہے جسکا ست جگ میں تو پرچار تھا اور اب کلجگ میں جاتا رہا ہے۔ بلکہ یہ وہ دلچسپ اور بیکار آمد شاستر ہے جسکا فائدہ ہر جگ ہر جگہ اور ہر شخص کے واسطے یکساں ہے۔ اسی قبیل کی غلط فہمی پہلے شریمد بھگوت گیتا کی نسبت پھیلی ہوئی تھی۔ پرماتما کا دھنیہ باد ہے کہ اس روشنی کے زمانے میں وہ جاتی رہی ہے اور ہندوستان کی زبانہائے مختلفہ میں گیتا کا ترجمہ و تشریح ہوکر یہ متبرک کتاب گھر گھر ملنے لگی ہے۔

میں نے اس کتاب کے لکھنے میں دو اصول مدنظر رکھے ہیں۔ یوگ کے فلسفے کو بھی کھولا ہے جو سانکھیہ شاستر پر مبنی ہے۔ اور عملی پہلو کی بھی توضیح کی ہے جسکا زیادہ تر تعلق دھرم اور اخلاق سے ہے۔ رہا ابھیاس مثلاً پرانایام وغیرہ۔ یہ باتیں ایسی ہیں کہ جب تک مشتاق عامل بنانے والا نگرانی کو موجود نہ ہو۔ ان کے کرنے میں ہمیشہ دقت واقع ہوا کرتی ہے کتاب میں سے پڑھ کر جو لوگ ابھیاس کرنے لگتے ہیں وہ اکثر فایدے کی بجاے نقصان اُٹھایا کرتے ہیں اور ایسے امراض کا شکار بن جاتے ہیں جن کا علاج ہونا مشکل ہے۔ چنانچہ اس حصے کو زیادہ طول نہیں دیا ہے۔ میں خود گیان کو ابھیاس پر ترجیح دینے والے آدمیوں میں سے ہوں۔ جو لوگ اپنے ذہن میں یہ سمجھے بیٹھے ہیں۔ کہ بھگوان پتنجلی کے راج یوگ کا تعلق محض ابھیاس سے اسی طرح ہے جسطرح ہٹ یوگ کا ہے وہ سخت غلطی پر ہیں۔ ابھیاس یوگ کا صرف ایک جزو ضعیف ہے۔ یوگ بڑی بھاری شے ہے جسمیں ایک چھوٹا سا حصہ ابھیاس کا بھی آجاتا ہے۔ فقط ابھیاسی ورزشوں کا نام یوگ کبھی نہیں ہے۔ مجھے یقین ہے کہ یہ کتاب اس غلطی کو بھی دلوں سے دور کریگی ٭

فلسفے کا حصہ اخلاقی و عملی حصے سے چونکہ زیادہ دقیق ہے اسواسطے اُسے آخر میں لیا ہے اور عملی و اخلاقی حصے کو شروع میں فلسفے کی تشریح میں پیچیدہ بحثوں اور لفظی گورکھ دھندوں سے پرہیز کیا ہے۔ شریمد بھگوت گیتا کے فلسفے کی طرح صاف صاف الفاظ میں سانکھیہ کے مسائل اور یوگ کے اُن مسائل پر اصول صاف طور پر بیان کر دئے ہیں۔ اخلاقی عملیات کو دانستہ تشریح و توضیح کے ساتھ لکھا ہے تاکہ پڑھنے والوں کو معلوم ہو کہ کسی اصول پر عملدرآمد کیونکر ہوا کرتا ہے۔ کن باتوں کو عمل میں لانا چاہئے اور کیونکر۔ کن سے پرہیز واجب ہے اور کسطرح۔ غرض اس کتاب میں میں نے یہ کوشش کی ہے کہ ہر ایک بات آئینے کی طرح صاف ہو۔ پرماتما اسے شرف قبول بخشیں اور پڑھنے والوں کو وہ توفیق عطا کریں کہ گیان دھیان کی کتابیں پڑھ کر کسی درجے پر پہنچیں ٭

دہلی [illegible]

خاکسار سوریہ نراین مہر

# نذر

نذر فقیر ہووے ناظرین قبول
یہ برگِ سبز تحفۂ درویش جانئے
میری کتب کتب نہیں ہیں راستے کے باغ
منزل ہے گیان۔ اسکو ہی درپیش جانئے

مصنف

اوم تت ست

# باب اوّل

## ابتدائی مرحلے

## پہلی فصل - یوگ کیا ہے

دیباچے میں بتایا گیا ہے کہ یوگ کیا نہیں ہے اور اُس کی نسبت کیا غلط فہمیاں پھیلی ہوئی ہیں۔ اس فصل میں ہم یہ بتاتے ہیں کہ یوگ کیا ہے۔ پڑھنے والے کی سمجھ میں آ گیا کہ یوگ کیا ہے تو اسے علم کا شوق بھی ہوگا اور تحصیل میں محنت و کوشش سے بھی کام لیگا۔ پس صاف صاف طور پر اول یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ یوگ ہے کیا چیز۔ پھر راہ تحصیل صاف و ہموار نظر آئیگی اور اس پر چلنے میں کوئی دقت رونما نہ ہوگی۔

بھگوان پتنجلی اپنے درشن میں یوگ کی تعریف اسطرح کرتے ہیں۔ "یوگش چتّ ورتّی نرودھہ" یعنی یوگ چتّ کی برتیوں کے روکنے کا نام ہے۔ اس جملے میں دو الفاظ استعمال ہوئے ہیں۔ ایک چتّ دوسرے چتّ کی برتیاں۔ ان دونوں کی تشریح ضروری ہے۔ ان کی فلسفیانہ تشریح سے سانکھیہ یوگ اور ویدانت شاستر بھرے پڑے ہیں۔ میں ابھی نہ چتّ پر فلسفیانہ بحثیں اُٹھانی چاہتا ہوں۔ نہ برتیوں کی توضیح حکیمانہ اور ان کی تقسیم در تقسیم دیا چاہتا ہوں۔ یہ دقیق مسئلے کتاب کے آخر میں

لئے جائینگے اور وہیں ان پر بحث و مباحثے بھی کئے جائینگے ۔

یہاں صرف اتنا سمجھ لینا کافی ہے کہ چت وہی چیز ہے جسے معمولی بول چال میں من کا نام دیا جاتا ہے۔ اسے انگریزی میں مائنڈ اور عربی میں نفس کہتے ہیں۔ گیان اندریوں یا حواس خمسہ یعنی کان جلد آنکھ ناک اور زبان سے ہمیں جو باہر کی چیزوں کا علم حاصل ہوتا ہے۔ یہ من اس کی چھان بین کر کے اُسے اپنا بناتا ہے۔ من نہ ہو تو نہ تو علم حاصل ہو سکے نہ حاصل شدہ علم حافظے میں قائم رہ کر کسی قسم کا فائدہ دے سکے۔ تمہارے تجربے میں بھی روزمرہ آتا رہتا ہے کہ پاس آواز ہوئی اور تم نے نہیں سُنی۔ یا پاس سے کوئی گزرا اور تم نے اُسے نہیں دیکھا۔ یہاں اندریاں تو برابر کام کرتی رہی ہیں۔ کان علم آواز کو اندر لایا ہے۔ آنکھ علم رنگ وصورت کو اندر لائی ہے۔ مگر چونکہ من کہیں اور تھا اور اپنا کام نہیں کر رہا تھا۔ ان باتوں کا علم ہمیں نہیں ہوا۔ اسی سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچتی ہے کہ اندریوں سے علاوہ من کوئی اور تتو یا چیز ہے۔ اس کا مفصل بیان تو آگے آئیگا۔ یہاں اتنا خیال رکھو کہ اس من کو ہی یوگ کی اصطلاح میں چت کہتے ہیں ۔

اب چت کی برتیوں کو لیجئے اور دیکھئے کہ وہ کیا چیزیں ہیں۔ برتی کے معنی کیفیت یا حال یا تبدیل ہونے والی صورت کے ہیں۔ پس برتیاں اُن مختلف صورتوں کو کہتے ہیں جو من میں دمبدم اسطرح پیدا اور غائب ہوتی رہتی ہیں جسطرح ساکن جھیل کے پانی میں موجیں اُٹھیں اور اُٹھ اُٹھ کر غائب ہو جائیں۔ تم نے دیکھا ہوگا کہ تم خالی بیٹھے ہو یا پوجا اور دھیان میں ہو۔ مگر من ہے کہ ٹکائے نہیں ٹکتا۔ نکلا اور یہ گیا اور وہ گیا۔ کبھی گھر میں گائے بھینسیں باندھ رہا ہے۔ کبھی کابل میں گھوڑے خرید رہا ہے۔ ابھی اس پیشے پر جاتا ہے۔ ابھی اُس پیشے پر۔ دنیا بھر کے بیہودہ اور بے سر و پا خیالات سمندر میں لہروں کی طرح اس میں اُٹھتے رہتے ہیں اور کسی طرح روکے نہیں رُکتے

انہیں کو برتیوں کا نام دیا جاتا ہے۔ ان میں صرف بیرونی اشیا کے علم کی تصاویر ہی داخل نہیں ہیں بلکہ تاثرات اور جذبات اور خواہشات و ارادات بھی شامل ہیں۔ ہر طرح کے خیالات اور توہمات الفت و محبت رغبت و نفرت سُکھ دُکھ۔ لوک پرلوک کی چیزوں کی چاہنا اور سعی و کوشش سے انکی تحصیل کا ارادہ سب چت کی برتیاں ہیں +

ذرا غور تو کرو ان برتیوں کا پھیلاو کتنا ہے۔ ایک دنیا کی دنیا ہے جسکی وسعت کا اندازہ لگائے نہیں لگ سکتا۔ جتنا غور کرتے جائیے اتنی ہی حیرت و استعجاب بڑھتی جاتی ہے۔ علم النفس یا سائی کولوجی میں انہیں برتیوں سے بحث ہوتی ہے۔ ان کی تقسیم در تقسیم کی جاتی ہے۔ انکے پیدا ہونے اور قائم رہنے کے اسباب بتائے جاتے ہیں۔ اور ان کو کام میں لانے اور فائدہ اُٹھانے کے طریقے انکی تعلیم و تربیت اور نہیں ستے پر ڈالنے کی تجاویز سے بحثیں کی جاتی ہیں۔ یوگ شاستر اپنے پہلو نگاہ سے ان برتیوں کو لیتا ہے انکی تقسیم در تقسیم کرتا ہے اور انہیں روکنے کے طریقے بتاتا ہے بھلا کیوں۔ اسواسطے کہ انکا پھیلاو ہی بڑا بھاری نہیں ہے۔ بلکہ یہ بڑی طاقتور چیزیں بھی ہیں۔ دھیان جانے بیٹھو تو اسوقت سخت خلل انداز ثابت ہوا کرتی ہیں آدمی دھیان کیا جانتا ہے اشٹ دیو کی مورتی کا۔ ایشور کا یا کسی تتو وغیرہ کا۔ مگر یہ پھیلاو والی زبردست برتیاں دھیان جمنے نہیں دیتیں۔ من ہے کہ کھنچا کھنچا کبھی ادھر آتا ہے کبھی اُدھر جاتا ہے اور دھیان کرنے والیکو اپنے ساتھ اسطرح گھسیٹ کر لے جاتا ہے جسطرح کشتی کو رستی گھسیٹتی لے جاتی ہے۔ غرض برتیاں بھی بڑی طاقتور چیزیں ہیں اور من بھی بڑی شہزور چیز ہے۔ دھیان جمانا چاہتے ہو تو انکی روک تھام ضروری ہے +

من ایسی شہزور چیز ہے کہ جو سورمیر میدان جنگ میں تلوار اور بندوق کی مار سے نہیں ڈرتے اور شیروں کی طرح مرد مقابل ہو کر ڈٹے رہتے ہیں۔ انکو

بھی یہ بندر کی طرح ناچ نچا ڈالتا ہے۔ بس مرد وہ نہیں جو اپنے ہم جنس مردوں کا مقابلہ کرے۔ بلکہ وہ ہے جو اپنے من پہ غالب آئے

کہنے کو ہے زندگی درختوں کی بھی ÷ انساں کی بھی زندگی ہے اور حیواں کی
جینا ہے اُسی کا ایک دنیا میں مہر ÷ من جیت لیا جس نے یہاں جیتے جی

ارجن سا شیر مرد دنیا میں کم ہوا ہے۔ یہ سور بیر مہابھارت کا سب سے بڑا ہیرو ہے اور سب جانتے ہیں کہ مہابھارت سی جنگ سخت اور کوئی نہیں ہوئی۔ مگر یہی شور ما شر یمد بھگوت گیتا میں مہاراج کرشن سے کہتا ہے ÷

یہ یوگ جو کرشن آپ نے بتلایا ÷ یکساں نظری کا۔ مری سنئے تو ذرا
ٹھیرا نہ ہوگا یہاں باستقلال ÷ کیا وجہ کہ اضطراب کا ہے کھٹکا

---

چنچل ہے من کرشن اور طوفانی ÷ شہزوری و مضبوطی ہے یا لاثانی
من کا مشکل ہے روکنا بس اسطرح ÷ جس طرح کہ مُٹھی میں ہوا لے آنی

اسی من کی شہزوری اور دق کرنے کی قوت و طاقت سے تنگ آکر شاعر ایک پُرزور نظم میں جناب الٰہی سے دعا مانگتا ہے ÷

کوئی کامل ملے ہمکو تو اسکے پاس ہم جائیں ... کہیں اپنی سُنیں اسکی عمل میں جو کہے لائیں
دل ناداں سمجھتا ہی نہیں کیا اسکو سمجھائیں ... ہزاروں آرزوئیں ہیں ہزاروں ہیں تمنائیں

الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی اسکو تمنا ہے کہ دولت مجھکو مل جائے ... کبھی یہ آرزو ہے جاہ و حشمت مجھکو ملجائے
کبھی خواہش ہے اسکی نام شہرت مجھکو ملجائے ... کبھی کہتا ہے ہم چشموں میں عزت مجھکو ملجائے

الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی شوق عمارت ہے کہ دل میں گھر بناتا ہے ... کبھی یہ ساز و ساماں کیطرف اُڑاڑ کے جاتا ہے

کبھی خوراک اور پوشاک پہ مڑ مڑ کے آتا ہے
غرض کس کس طرح کے ناچ ہمکو یہ نچاتا ہے
الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی سوز محبت ہے کہ اس سے کساز گاری ہے
کبھی بغض و حسد کے رنج میں غفلت شعاری ہے
کبھی اولاد سے الفت کبھی یاروں سے یاری ہے
لڑائی دشمنوں سے ہے کبھی اور اس میں خواری ہے
الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی یہ جلسہ کے دستاں پر جان دیتا ہے
کبھی یہ قلقل مینائے مے پر کان دیتا ہے
کبھی چنگ و رباب و دف کی جانب دھیان دیتا ہے
کبھی گانے کی تالوں کی تنا و تانان دیتا ہے
الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی دیکھا تو اس میں عشق کے ارماں بڑے دیکھے
ہجوم یاس دیکھا حسرت و حرماں بڑے دیکھے
خوشی کا جوش دیکھا وصل کے ساماں بڑے دیکھے
فراق یار دیکھا اور غم ہجراں بڑے دیکھے
الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

ہمیشہ شاغل اشغال لاطائل اسے دیکھا
ہمیشہ قوتیں کرتے ہوئے زائل اسے دیکھا
وطن اور گھر کی جانب آج گر مائل اسے دیکھا
توکل سیر و سفر کا طالب و سائل اسے دیکھا
الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی کہتا ہے ہم سیر گلستاں چلکے دیکھینگے
بہار بوستاں کے ساز و ساماں چلکے دیکھینگے
کبھی خواہش ہے ہم دشت و بیاباں چلکے دیکھینگے
کبھی یہ شوق ہوتا ہے کہ میداں چلکے دیکھینگے
الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

اٹھی موج اور یکدم بحر طوفانی میں یہ پہنچا
اسے چھوڑا ذرا اور کوہ برفانی میں یہ پہنچا
اتر کر واں سے قعر چاہی و کانی میں یہ پہنچا
چڑھا اور ساحت ہموار میدانی میں یہ پہنچا
الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی نفرت کبھی رغبت کبھی ارمان کا شایق
کتابوں کا کبھی کیڑا کبھی عرفان کا شایق

کبھی عابد کبھی زاہد کبھی ہے گیان کا شائق — کبھی ہے یوگ کا عامل کبھی ہے دھیان کا شائق

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی ہے خواب میں اور عالم بالا پہ جاتا ہے — کبھی بیدار ہو کر عالم سفلی میں آتا ہے
کبھی حظ عالم جبروت کا غفلت میں پاتا ہے — تماشے دیکھتا کس کس طرح کے یہ دکھاتا ہے

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

شفق میں کب کسی نے اس طرح کے رنگ دیکھے ہیں — کہاں قوس قزح نے اس طرح کے رنگ دیکھے ہیں
نہ ایسے رنگ دیکھے ہیں نہ ایسے ڈھنگ دیکھے ہیں — غرض احباب ہم نے دل کے ہاتھوں تنگ دیکھے ہیں

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

طلسم عالم امکان ہے کیا؟ پھیلاوا ہے دل کا — جسے پھیلاؤ تم سمجھے ہو وہ سب چاؤ ہے دل کا
یہ برتاوا جہاں کا کیا ہے آسنیتا وہ ہے دل کا — خودی ہے گھات دل کی خود نمائی داؤ ہے دل کا

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

نہ دل کہنا اسے اے محرم یہ شعبدہ گر ہے — پھنسا جو شعبدوں میں اسکے وہ حیران و ششدر ہے
سمجھتے ہو جسے کون و مکاں سب دل کے اسرار ہے — دعا حق سے یہی مانگو دعا یہ سب سے بہتر ہے

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

شانتی درکار ہے اور آتما اور موکش کے رستے لینے ہیں تو سب سے مقدم اس طاقتور اور شہزور من کو روکنا چاہئے۔ اس کی تجویز کیا سنو۔ ارجن نے جو من روکنے کی دقت کی شکایت بھگوان کرشن سے کی تھی اس کے جواب میں بھگوان کہتے ہیں ؎

اے ارجن کام ہے یہ بے شک مشکل — مضطرب ہے بہت رُکتا ہے مشکل سے دل
ہاں دو ہیں طریق ۔ ابھیاس اور بیراگ — ان دونوں سے ہو جاتا ہے مطلب حاصل

---

من جب کہ نہیں ہے بس میں مشکل ہے اسے — ہے میری رائے۔ یوگ کہتے ہیں جسے

من بس میں ہو کرنا ہے سعیٔ بیہم ✣ تجویز یہ ثمرہ نہیں دیتی ہے کیسے

شہزور من کو بس میں لانے کے لئے دو تجاویز بھگوان کرشن بتاتے ہیں۔ ایک بیراگ دوسرا ابھیاس۔ بیراگ گیانیوں کا حصّہ ہے۔ اس میں دنیا کو نقش خواب کی طرح ہیچ تماشا اور اپنے آپ کو اس کا تماشائی کرکے دیکھا جاتا ہے۔ یہ رستہ کٹھن ہے۔ کیونکہ بچارہ کا بہت کام ہے۔ دماغ لڑا لڑا کر سوچا جاتا ہے۔ پرانے خیالات اسی جنم کے نہیں بلکہ جنم جنمانتر کے چھوڑنے پڑتے ہیں اور ان کی جگہ نئے جمانے پڑتے ہیں جو دل میں بہت ہی مشکل سے بیٹھتے ہیں۔ اگر تم اس راستے پر چل سکو تو کیا بات ہے۔ اس سے بہتر اور رستہ نہیں ہے۔ مگر دقّت و مشکل سے گھبراتے ہو تو دوسرا راستہ اختیار کرو یعنی ابھیاس یا یوگ کا۔ اس میں وہ طریقے بتائے جاتے ہیں جن سے خیالات پریشان نہ رہیں بلکہ ایک نقطے پر جمیں۔ جتنا دکھ ہے وہ من کے پھیلاؤ اور خیالات کی پریشانی کے باعث سے ہے۔ اگر اس دکھ کو سکھ سے متبدل کیا چاہتے ہو۔ تو خیالات کو اِدھر اُدھر پریشان نہ ہونے دو۔ بلکہ سمیٹ کر اور دکھ سے ہٹا کر کسی اور طرف لگا دو۔

تم نے دیکھا ہوگا کہ بچے کے چوٹ لگی ہے اور وہ درد سے ہائے ہائے اور نالہ و فریاد کر رہا ہے۔ اس کے آگے جھنجھنا بجانے لگو یا کھلونے نچانے لگو تو وہ چپ ہو کر کھلونوں کی طرف متوجہ ہو جائیگا۔ آدمی بیمار ہو اور درد سے غل مچائے تو اس کی توجہ بھی درد کی طرف سے ہٹاؤ۔ باتوں میں لگا دو یا کسی اور چیز کی طرف اور دیکھوگے کہ وہ درد محسوس نہیں کریگا۔ لڑائیوں میں دیکھا گیا ہے کہ سپاہیوں کی تلوار یا بندوق سے ہاتھ یا ٹانگ اُڑ گئی۔ مگر وہ غل مچا مچا کر اسی طرح لڑے جاتے ہیں۔ گویا تکلیف محسوس ہی نہیں ہو رہی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ توجہ تکلیف پر نہیں بلکہ لڑائی کے ہنگامے شور و غل اور

دار و گیر پر ہے۔ ہاں جب لڑائی ہو چکتی ہے تو ہر ایک مجروح رونا پیٹنا شروع کرتا ہے۔ بھلا کیوں۔ اب توجہ ہٹانے والی چیز نہیں رہی۔ اور دھیان پھر پھر کر تکلیف کی طرف جاتا ہے ❊

ابھیاس یا یوگ اسی اصول پر مبنی ہے۔ دنیا میں دُکھ بھرے پڑے ہیں۔ اور لوگ ہیں کہ اُن سے اسطرح گھبرا رہے ہیں جسطرح آب کم میں مچھلیاں تپاں ہوتی ہیں۔ اس تکلیف اس دُکھ اس درد کو کسطرح ہٹائیں اور اس کی جگہ سُکھ کیونکر بہم پہنچائیں۔ بس اسطرح کہ دھیان دکھ دینے والی چیزوں سے ہٹاؤ۔ من کا پھیلاو سمیٹو۔ اور اُسے ایک نقطے پہ لا دٹاو۔ دُکھ جاتا رہیگا۔ اور اسکی جگہ سمادھی کا وہ سُکھ رُونما ہوگا جس کی مثال اور نظیر نہیں ہے۔ اُسی کی نسبت شری کرشن بھگوان گیتا کے چھٹے ادّھیائے میں ارجن سے فرماتے ہیں ❊

جب کرتا ہے وصل آتما میں یوگی ❊ رو کے ہوئے نفس کی ہے تمثیل یہی
جیسے ہو بے ہوا جگہ اور واں شمع ❊ روشن ہو ہلے جلے نہیں لو اُس کی

---

اس یوگ کی مشق سے رُکا جہاں ❊ اور نفس ساکن ہوا اے شیر جواں
جب اپنے آپ ذات کو اپنی ہی ❊ دیکھے اور آتما میں خوش ہو انساں

---

جب بے حد سُکھ کو بس مرالے بدّھی ❊ اور واں تک دسترس نہ ہو حسّوں کی
محسوس ہو۔ اور ایسا ہو بھر اوحصول ❊ من کو کہ حقیقت سے نہ لغزش ہو کبھی

---

اسطرح کا سُکھ کہ اسکو یوگی پاکر ❊ مانے نہیں اور سُکھ کو ہرگز برتر
جس میں رہ کے حصول اپنا ٹھہرا وہ ❊ تکلیف عظیم سے نہ ہو پھر مضطر

کہلاتا ہے بس نام اسی کا تو یوگ — اور اُس میں ہی ہوتا ہے ہر اک دکھ کا وِیوگ
کرنے لائق یہی ہے کر کر کے یقیں — اسطرح کہ اضطراب کا کچھ نہ ہو روگ

من جب پُر اضطرار اور چنچل ہو — اور جائے جہاں جہاں - وہیں سے اُس کو
لے آئے پکڑ پکڑ کے اور اپنے بس میں — رکھے - جانے نہ دے کہیں لئے تو شنجو

من ہو گیا جب شانت تو بس یہ یوگی — ہو جاتی ہیں شانت خواہشیں سب جس کی
ہو جاتا ہے جو برہم - گناہوں سے پاک — پاتا ہے وہ سُکھ - نظیر جس کی نہ ملی

یہ یوگ ہے - یوگ شاستر ہمیں وہ وسیلے اور طریقے بتاتا ہے جس سے ہم اس بے نظیر سُکھ کو حصول کر سکیں - دُکھ درد رنج و غم - کُلفت و تکلیف جنہوں نے دلوں میں گھر کر رکھا ہے - وہاں سے نکلیں اور ان کی جگہ بے مثال و بے نظیر آنند سماگم ہو

## دوسری فصل - اشٹانگ یوگ کیا ہے

یوگ کے معنی ہیں تمام برتیوں کا پھیلاؤ سمٹ کر نِرودھ کی حالت کا بہم پہنچانا - اسی کو سمادھی کی حالت کہتے ہیں - سمادھی یوگ کی معراج ہے - باقی جو کچھ ہے وہ سادھن ہے - اس سادھن کی حالت کے سات درجے بھگوان پتنجلی قائم کرتے ہیں - آٹھویں حالت سمادھی ہے - اسطرح گویا یوگ کے آٹھ انگ یا حصے ہوئے - انہیں کو اشٹانگ یعنی آٹھ حصے والا یوگ کہتے ہیں - بہتر ہے

کہ مجمل طور پر ان آٹھوں انگوں کی تعریفیں یہاں کر دی جائیں۔ ہر ایک کا مفصل بیان آگے دیا جائیگا۔ آٹھوں انگ مندرجہ ذیل ہیں۔ یم۔ نیم۔ آسن۔ پرانا یام۔ پرتیاہار۔ دھارنا۔ دھیان۔ سمادھی ÷

یم کے معنی ہیں روکنا یعنی خاص باتیں من کو نہ کرنے دینا۔ بھگوان پتنجلی ان کی تعداد پانچ بتاتے ہیں ÷

نیم کے معنی ہیں عہد کر کے کرنا یعنی خاص باتیں عہد کر کے روزمرہ کرتے رہنا۔ ان کی تعداد بھی پانچ ہی مقرر کی گئی ہے ÷

آسن کے معنی ہیں طرز نشست۔ یوگی کو چونکہ ابھیاس کے واسطے بیٹھنا پڑتا ہے اسواسطے ایسے طرز نشست کی خاص ضرورت ہے کہ وہ آرام سے بیٹھ کر ابھیاس کر سکے۔ اسے آسن کہتے ہیں ÷

پرانا یام۔ کے معنی ہیں۔ پرانوں کا روکنا۔ یہ آنے جاتے سانس کے روکنے سے شروع کیا جاتا ہے۔ اور اس کی انتہا یہ ہے کہ جو سوکشم یا لطیف قوتیں جسم خاکی کو حرکت دے رہی ہیں اُن پر قابو حاصل ہو جائے ÷

پرتیاہار کے معنی بدلنا ہیں۔ یعنی اندریوں کو من کی صورت میں اسطرح بدل ڈالنا کہ کھلا ہوا کان آواز نہ سنے۔ کھلی ہوئی آنکھ رنگ و صورت نہ دیکھ سکے غرض اندریاں وشیوں سے متاثر نہ ہونے پائیں ÷

دھارنا۔ کے معنی ہیں من کو ایک نقطے پر اسطرح قائم کر لینا کہ وہ وہاں سے ہلنے چلنے نہ پائے۔ بلکہ وہیں اٹکا رہے ÷

دھیان۔ دھیان کے معنی ہیں دھارنا کی دھارا برابر ایک رس جاری رہنی بس دھارنا کو اگر نقطہ فرض کیا جائے تو یوں سمجھو کہ دھیان خط کی مانند ہے ÷

سمادھی کے معنی ہیں۔ رنز و دھ کی حالت کا بہم پہنچنا۔ یعنی برتیوں کا تمام

پھیلاؤ سمٹ جانا اور سروپ میں قیام کا نصیب ہونا ۞
یہ یوگ کے آٹھوں انگ یا حصّے ہیں اور یہ اُن کی مختصر و مجمل تعریفات ہیں سب کے مفصّل و مشرح بیان بالترتیب اس کتاب میں آگے آئیں گے اور اُن کے بیانات میں یوگ شاستر کے تمام مسایل پر روشنی ڈالنے کی کوشش کی جائے گی۔ یہاں مختصر تعریفات اس لئے دیدی گئی ہیں کہ مضمون کے سمجھنے میں رکاوٹ نہ ہو۔ آسانی کے ساتھ ہر بات صاف صاف سمجھ میں آتی چلی جائے۔ چونکہ یم اور نیم یوگ کے پہلے دو انگ ہیں اسواسطے اول ان کا بیان دیتا ہوں۔ آگے کے دو بابوں میں پانچوں یموں اور پانچوں نیموں میں سے ہر ایک پر بسیط مضامین دئے گئے ہیں جن میں زیادہ تر عملی باتیں ہیں۔ اس کتاب کی غرض یوگ کے مسائل کو عام فہم طریق سے بیان کرنا ہے۔ اسواسطے یم اور نیموں کا فلسفہ یہاں نہیں کھولا گیا ہے۔ بلکہ علیحدہ باب میں اس کی تشریح دی جائیگی ۞

# باب دوئم

## یموں کا بیان

### پہلی فصل۔ اہنسا یا بے آزاری

اہنسا کے معنی اوپر بیان ہو چکے ہیں یعنی کسی کو آزار نہ پہنچانا۔ یہ پیارا اصول اخلاقی

اس درجے کا ہے کہ بودھوں اور جینیوں کا تو عقیدہ یہی ہے کہ "اہنسا پرمو دھرمہ"۔ یعنی کسی کو آزار نہ پہنچانا ہی دھرم کا آئیڈیل ہے۔ اسی باعث سے یہ لوگ گوشت خواری سے مجتنب رہتے ہیں۔ گوشت بہم پہنچانے کے واسطے جانور کو مارنا پڑتا ہے۔ مانا کہ ہم آپ نہ ماریں لیکن ہم گوشت کھاتے ہیں تو اور لوگوں کو ہمارے واسطے جانور ذبح کرنے پڑتے ہیں اور اسی مطلب سے دنیا میں ایک فرقہ خاص یعنی قصّاب پیدا ہو گئے ہیں جو جیو ہنسا کرتے ہیں۔ اور لوگ بکے ذائقہ زبان کے بہم پہنچانے کے واسطے طرح طرح کے جانوروں کا گوشت بیچتے ہیں۔ یہی ہنسا نہیں کرتے بلکہ جو ان کے خریدار ہیں وہ سب اس ہنسا میں شامل ہیں۔ کیونکہ کوئی گوشت نہ کھائے۔ تو جانوروں کو کون اور کس کے لیے ہلاک کرے ٭

یہاں تک یہ سب باتیں سچّی اور اچھی ہیں۔ گوشت کھانے سے نہ کھانا بہتر ہے اور مجھے یقین ہے کہ اہنسا کا ذکر جہاں کہیں آئیگا۔ کوئی شخص محض اس بات کے ثابت کرنے کے واسطے کہ بے زبان جانوروں کا مارنا اچھّا ہے۔ کبھی بحث میں لب نہیں کھول سکیگا۔ لیکن یہ اہنسا کا صرف ایک پہلو ہے۔ یہی لالہ جی جو قصّاب کی دُکان سے گزرتے وقت مُنہ پر رومال رکھتے ہیں اور زبان سے ہرے رام ہرے رام کہتے ہیں۔ موقع پڑنے پر مول اور بیاج کے واسطے اپنے ہمجنس کیا بھائیوں تک کا خون پینے کو تیار دیکھے جاتے ہیں۔ پس اہنسا کی نسبت انکا جو کچھ خیال ہے وہ بہت ہی تنگ دایرے میں محدود ہے اور اُس کو بڑی بھاری وسعت کی ضرورت ہے ٭

اہنسا جس چیز کا نام ہے۔ وہ تین طرح سے کی جا سکتی ہے۔ من یا خیال سے۔ بانی یا زبان سے اور کرم یعنی ہاتھ سے۔ اصلی اہنسک پرش وہی ہے جو خیال زبان

1589

یا ہاتھ سے کسی فرد بشر کو ہی نہیں بلکہ کسی ذیحیات کو کسی طرح کا آزار نہ پہنچائے
اب ایک ایک کو لیتے جائیے ۔

من کی ہنسا کو بخوبی ذہن نشین کر لیجئے۔ من کا بڑا درجہ ہے۔ اوّل خیال طبیعت میں اُٹھا کرتا ہے۔ بعد میں وہ الفاظ کا جامہ پہن کر زبان پہ آتا ہے۔ اور آخر میں کرم یعنی عمل میں اظہار پاتا ہے پس من میں ہنسا کا خیال بھول کر مت اُٹھنے دو۔ من ہمیشہ شُدھ رہے۔ من ایشور کا مندر ہے جس میں ایشور کا نواس ہے۔ اس کو ہنسا کے گندے خیالات سے گندا نہ کرو۔ ایشور نہ ہاتھ کے کرم کو اتنا نہیں دیکھتے جتنا من کے خیالات دیکھتے ہیں۔ مہاراج تلسی داس جی کہتے ہیں اور کیا ہی سچی بات کہتے ہیں ۔

رکھت نہ پربھو چت چوک کئے کی
کرت سُرت سَو بار ہئے کی

یعنی شری رام چندر جی کرنے کی بھول چُوک کو اپنے دل میں جگہ نہیں دیتے مگر من کے خیالات کو بار بار ذہن میں رکھتے ہیں۔ پس ہنسا کے خیالات کو من میں جگہ نہ دو۔ جب اُٹھیں سعی و کوشش روکو ۔

میرے دوستو میں نے مانا کہ بازار میں تمہاری کسی سے لڑائی ہوئی ہے۔ یا فلانا بنیوں رشتہ داروں یا کسی اور شخص سے کہا سُنی ہوئی ہے یا تمہارا کسی سے برسوں سے عناد چلا آتا ہے۔ یا تمہاری دانست میں سچ یا جھوٹ کسی شخص نے تمہیں نقصان پہنچایا ہے۔ یا اور کوئی ایسا باعث ہے کہ تم خاص شخصوں سے ناراض ہو۔ غرض کچھ ہی صورت کیوں نہ ہو وقتاً فوقتاً بہ لحاظ سے۔ شرم حضوری سے یا اپنی کمزوری سے نہ کچھ کہہ سکے نہ کچھ کر سکے۔ اب گھر میں بیٹھے بار بار کیوں ان بیہودہ خیالات میں غلطاں پیچاں ہو کہ جس

اس کا سر پھوڑ دوں۔ جوتیاں ماروں۔ گالیاں دوں۔ یا اس طرح یا اُس طرح جس طرح ہو سکے نقصان پہنچاؤں۔ ظاہر ہے کہ نقصان پہنچانے کی قدرت تم میں ہوتی تو پہلے ہی پہنچا چکے ہوتے۔ ان بے فائدہ طبیعت خراب کرنے والے خیالات سے کیا حاصل ہے۔ انہیں طبیعت سے نکال ڈالو۔ اور شکر کرو کہ خداوند کریم نے تمہیں کسی کو نقصان پہنچانے کی طاقت نہیں دی ؛

چگونہ شکر ایں نعمت گزاری
کہ زور مردم آزاری نداری

اس کے یہ معنی ہیں کہ تو اس بڑی بھاری خدائی نعمت کا شکر کیونکر ادا کر سکتا ہے کہ خداوند کریم نے تجھے لوگوں کے ستانے کی طاقت نہیں بخشی۔ ان خیالات اور ایسے خیالات کو خاطر میں بٹھاؤ۔ ستانے۔ دل آزاری اور ہنسا کے خیالات کو بار بار دل میں نہ لاؤ ورنہ عادت پڑ کر یہ تمہیں بہت دق کریگی اور تم بیٹھے ہوئے سب کی بُرائی چینا کرو گے۔ بات جو ہونی تھی ہو گئی۔ اب تم اپنا من کیوں بے فائدہ الونر اور گندا کر رہے ہو۔ تمہیں تلسی داس جی مہاراج کا وہی بچن اپنے دل پر کندہ کر لینا چاہئے کہ ایشور پر ماتما اعمال کی بھول چوک تو من میں نہیں رکھتے۔ لیکن انسان کے دل میں جو خیالات بد گزرتے ہیں۔ سو سو بار یعنی ضرور بالضرور اُن پر دھیان دیتے ہیں۔ یہ بات بالکل سچّی ہے۔ کیونکہ جیسا میں اوپر لکھ آیا ہوں خیال ہر ایک بات کا بیج ہے۔ اوّل دل میں خیال پیدا ہوتا ہے۔ پھر کلام بنکر زبان پر آتا ہے اور تیسرے درجے پر ہاتھ سے عمل بنکر سرزد ہوتا ہے۔ من کی ہنسا کی ایک صورت حسد بھی ہے یعنی اوروں کو خوش دیکھکر

جل جانا اور من ہی من اُنکی بُرائی چیتنا۔ حسد کا مضمون ایسا عام ہے کہ میں اُسپر خامہ فرسائی مناسب نہیں سمجھتا۔ صرف اپنی ایک نظم کے اشعار ذیل میں نقل کرتا ہوں

۱- ملی تمہیں ہر طرح کی نعمت — حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا
خدا کی تم پر ہوئی ہے رحمت — حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۲- حسد ہے جسمیں وہ دل جلا ہے — حسد نہایت بُری بلا ہے
حسد نہیں بلکہ ہے مصیبت — حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۳- حسد جلاتا ہے جان و تن کو — حسد جلا دیتا ہے بدن کو
نہ سہنا اُسکی کبھی اذیّت — حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۴- کسی نے کپڑا ہے اچھا پہنا — کسی نے پہنا ہے پاک گہنا
تمہیں ہوئی اُس سے کیوں رقابت — حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۵- کوئی ہے گر موہنی سی مُورت — تمہارے دل میں ہے کیوں کدورت
مبارک اُسکو ہو اچھی صورت — حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۶- کسی کا تن ہے اگر توانا — تو کیوں بُرا تم نے دل میں مانا
مبارک اُسکو ہو زور و طاقت — حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۷- کسی کے گر پاس مال و زر ہے — تمہاری کیوں اسطرف نظر ہے
مبارک اُسکو ہو مال و دولت — حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۸- کسی نے حشمت اگر ہے پائی — تمہارے دل میں ہے کیوں بُرائی
مبارک اُسکو ہو اُسکی حشمت — حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۹- بڑا اچھا عہدہ ملا کسی کو — تم اُس سے کیوں پیچ و تاب میں ہو
مبارک اُسکو ہو شان و شوکت — حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۱۰- مکان کسی نے اگر بنایا — تمہیں ہے کیوں اُسپہ رشک آیا

مبارک اُسکو ہمکاں کی رفعت – حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۱۱- کسی کے ہے پاس ساز و ساماں – تو دیکھکر تم نہ ہو پریشاں
مبارک اُسکو ہو اُسکی راحت – حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۱۲- کسی کو عزت اگر ملی ہے – تو چاہے شادی و خوشدلی ہے
مبارک اُسکو ہو اُسکی عزت – حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۱۳- کسی کو گر علم میں ہے شہرت – تو حق تعالےٰ کی تم کہو رحمت
تمہیں ہے کیوں اُس سے بغض و نفرت – حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۱۴- کسی نے گر نام نیک پایا – حسد سے دل تم نے کیوں جلایا
اُسے مبارک ہو اُسکی شہرت – حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۱۵- خدا نے احسان یہ کیا ہے – کہ جو سب کچھ تمہیں دیا ہے
تمہیں حسد کی ہے کیا ضرورت – حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

پس تمہاری سب سے پہلی کوشش یہ ہونی چاہیے کہ من میں کوئی ایسا خیال نہ گزرے (اگر گذشتہ نظم)
جو اوروں کی آزار رسانی کا ہے۔ اگر گزرتا ہے تو اُسے روکو اور من کو
ایسے بیہودہ خیالات کی طرف رُخ نہ کرنے دو۔ جب اُٹھیں اُن کی جگہ پاک
اور متبرک خیالات سوچو۔ باتیں کرنے لگو۔ کتاب لے بیٹھو۔ غرض جس طرح
ہو سکے من کو پاک رکھو۔ گندے خیالات کا گھر نہ بناؤ۔ کیونکہ نہ ان سے
کچھ فائدہ ہے نہ کچھ حاصل ہے۔ اُلٹا اپنا ہی نقصان ہے کسی اور کا نہیں۔

اب بانی یعنی زبان کی ہنسا لیجئے۔ ایسی بات زبان پر لانی جس سے
دوسرے کا جی دُکھے ہنسا میں داخل ہے۔ پس بات بولنے سے
پہلے لفظوں کو تولو۔ اور ہمیشہ دیکھو کہ تمہاری بات کسی کو ناگوار تو نہیں
گذریگی ہنسی مذاق میں۔ معمولی گفتگو میں۔ آپس کی بات چیت میں اس

بات کا دھیان رکھنا چاہیئے۔ یوں تو سب کو ہی یہ فضیلت بہم پہنچانی ضرور ہے
اہل درجہ و ثروت۔ اہل علم و فضل اور بڑے آدمیوں کے واسطے یہ
اہنسا اور بھی ضروری ہے کیونکہ ان کی ایک ایک بات پر ہر ایک کی نظر
رہا کرتی ہے۔ تم نے لوگوں کو خاص آدمیوں کی تعریفیں کرتے سنا
ہوگا کہ بولتے وقت اُن کے منہ سے پھول جھڑا کرتے ہیں۔ تم بھی اپنی
ذات میں یہی وصف بہم پہنچاؤ اور تمہاری زندگی خوشی کے ساتھ گزریگی۔
مزاح و تمسخر میں اکثر ایسی باتیں زبان پر آجاتی ہیں جن سے دوسروں کا دل
دُکھے۔ پس ہنسی مذاق کرو تو دیکھ کر کرو۔ اندھا دھند نہیں۔ سب سے بڑھ کر
بانی کا ہنسک چغلخور ہے۔ تم بھولکر بھی چغلخور اور جھوٹی شکایت کرنے والے
نہ بنو۔ نہ ایسے آدمیوں کے ساتھ کسی قسم کا تعلق رکھو۔ شیخی بگھارنے کی
عادت بھی چھوڑ دو۔ یہ بڑی خراب عادت ہے۔ کیونکہ جب آدمی اپنے آپ کو جھوٹ
موٹ بڑا ثابت کرنا چاہتا ہے تو ظاہر ہے کہ جن سے وہ اپنے آپ کو بڑا ثابت
کیا چاہتا ہے اُن کی نندا کریگا اور ضرور کریگا۔ یہی بانی کی ہنسا کہلاتی ہے۔
جن شخصوں کی زبان پر گالیاں چڑھی ہوئی ہیں اُنہیں یہ خراب عادت ترک
کرنی چاہیئے۔ گالی سے زیادہ بانی کی ہنسا اور کوئی نہیں ہے۔ گالی کبھی
نہ دو۔ غصہ طبیعت پر حاوی ہے تو اُسے روکو اور اس کا اظہار حتی الامکان
نہ ہونے دو۔ اگر اظہار کرتے ہو تو اتنا ضرور کرو کہ درجۂ انسانیت سے گزر کر
بالکل جانور نہ بن جاؤ۔

یہ بانی کی ہنسا کہلاتی ہے۔ اب کرم یعنی اعمال کی ہنسا کو لیجیئے۔ ہاتھ سے
آدمی یا جانور کی جان لینا ہی ہنسا نہیں ہے۔ بلکہ ہر قسم کا آزار پہنچانا ہنسا
میں داخل ہے۔ آدمی یا جانور کو مارنا پیٹنا۔ کسی کا حصہ چھین لینا۔ کسی کا مال

چرالینا۔ رشوت لینا۔ حدِ مقررہ سے زیادہ سود لینا اور مول بیاج کے واسطے لوگوں کو جیلخانے بھجوانا۔ ایسے شغلے رکھنا جن سے اوروں کی دل آزاری ہو۔ سب ہنسا میں داخل ہیں۔ ایسا کونسا مردہ ضمیر ہے جو یہ نہیں سمجھ سکتا۔ کہ میرے فلاں کام میں گو میرا فائدہ ہے مگر اسی میں اوروں کا نقصان ہے۔ ایسے کاموں سے باز آنا چاہیئے۔ اور بنظر غور دیکھنا چاہیئے۔ کہ ہماری ذات سے ہر شخص کو بجائے کسی قسم کے نقصان کے فائدہ پہنچے۔ مبارک ہیں وہ لوگ۔ جو اوروں کو فائدہ پہنچاتے ہیں ٭

بھرتری ہری مہاراج کا ایک شلوک ہے جس کا نفس مطلب یہ ہے کہ جو لوگ آپ نقصان اٹھا کر اوروں کو فیض پہنچاتے ہیں وہ آدمی نہیں دیوتا ہیں۔ جو اوروں کو فائدہ پہنچانے کے ساتھ اپنا بھی فائدہ مدِ نظر رکھتے ہیں وہ انسان یا آدمی ہیں۔ جو اپنے فائدے کی غرض سے اوروں کو نقصان پہنچاتے ہیں وہ آدمی نہیں ہیں شیطان ہیں۔ لیکن جو اوروں کو نقصان پہنچاتے ہیں اور اس میں ان کا کچھ فائدہ نہیں۔ میں نہیں جانتا ان کو کیا نام دوں۔ کیسے افسوس کا مقام ہے کہ اس چوتھی قسم کے آدمی بہت سے دیکھے جاتے ہیں۔ ناظرین تم پہلی قسم کے دیوتا منش آدمی بنو۔ اگر اتنا نہیں کر سکتے دوسری قسم میں داخل ہونے کی کوشش کرو۔ مگر بھول کر بھی تیسری یا چوتھی قسم میں داخل نہ ہونا ٭

اہنسا کی مشق کی ویاس جی اپنی شرح میں ایک سہل تجویز بتاتے ہیں فرض کرو ایک شخص گوشت کھاتا ہے اسے اوّل اوّل عہد کرنا چاہیئے۔ کہ میں مہینے میں فلاں روز گوشت نہیں کھاؤں گا۔ یا فلاں تیرتھ یا فلاں مقام پر گوشت نہیں کھاؤں گا یا فلاں تہوار یا مقدس دن گوشت نہ کھاؤنگا بیماری یا

برت کے دن بھی اسی اصول پر قائم کئے گئے تھے جس روز برت رکھنا ہوتا تھا اُس سے پہلے رات کو عہد کیا جاتا تھا کہ ہم دن بھر غصہ نہ ہونگے۔ جھوٹ نہ بولینگے۔ ایشور کا نام جپینگے یا فلاں دھرم سمبندھی کتاب پڑھینگے۔ یہ بھوجن کرینگے۔ اسطرح پوجا کرینگے۔ یہ دان دینگے وغیرہ وغیرہ۔ لوگوں کو اصول معلوم نہیں ہیں۔ برت اب بھی رکھتے ہیں لیکن وہ بدھی پوربک نہیں ہوتے ۔

تم بھی اہنسا کے برت خاص خاص دن رکھا کرو۔ ان سے من کرم بانی کی اہنسا سے بچنے کی عادت پڑیگی۔ اور رفتہ رفتہ عادت استوار ہو کر طبیعت بن جائیگی۔ اہنسا کا اصول بہت ہی عام فہم ہے من بانی یا کرم سے جس خیال بات یا کام سے اوروں کا نقصان معلوم ہو اُسے ہرگز نہ کرو۔ اس سے آسان بات اور کیا ہو سکتی ہے۔ جو شخص اہنسا کا ابھیاس کرتے ہیں ہم انکو بھی من کرم بانی سے کوئی آزار نہیں پہنچا سکا کرتا وہ ایشور کے پیارے ہوتے ہیں۔ اُنکی زندگی نہایت خوشی کے ساتھ گزرتی ہے۔ خوش خوش جیتے ہیں۔ خوش خوش مرتے ہیں۔ انکے واسطے ترقی کی راہیں کھلتی ہیں اور روحانیت کے میدان میں بے کھٹکے بڑھتے چلے جاتے ہیں ۔

## دوسری فصل ستیہ یا صدق

دوسرا یم ستیہ یا راستی ہے۔ راستی کے یہ معنی ہیں کہ جو کچھ ہمارے خیال۔ قول اور فعل ظاہر میں ہیں وہی باطن میں بھی ہوں۔ ہاتھ سمرنی پیٹ کترنی والا آدمی جھوٹا کہلاتا ہے۔ جو تم سوچو وہی زبان سے کہو اور ویسا ہی ہاتھ سے عمل کرو تو ستیہ کا پالن کرتے ہو اور تم سچے ہو۔ راستی کی نسبت یاد رکھنا چاہیئے کہ بذات خود شریف ترین فضائل اخلاق میں سے ہے۔ اور تمام فضائل اخلاقی کی جڑ ہے۔ ایک نہایت ہی مزے کی

کہانی سُنی جاتی ہے کہ ایک شخص میں پنج عیب شرعی موجود تھے۔ تقدیر سے پادری کی
تو ست سنگ میں جانے لگا اور ایک لائق و فائق گورو کا چیلا بنا۔ بیچارے نے
اپنا سارا حال سُنایا کہ میں اوباش بھی ہوں۔ جوا بھی کھیلتا ہوں۔ شراب خوار
بھی ہوں وغیرہ وغیرہ۔ گورو ہنسے اور کہنے لگے کہو تو تم سے ہر عیب ترک کروا دوں
مجھے بہت سہل نسخہ آتا ہے۔ اسنے کہا۔ اس سے بہتر کیا بات ہے لیکن پرانی
خراب عادتیں چھوٹتے ہی سے چھوٹینگی۔ بھول چوک ہو جائے تو معاف فرمائیگا
گورو نے کہا۔ کچھ مضائقہ نہیں ہے۔ تم سے صرف ستیہ کا پالن چاہتا ہوں۔ مجھ سے
کبھی جھوٹ نہ بولنا۔ اور کچھ نہیں چاہتا۔ چیلا خوش ہوا کہ یہ کون سی بڑی بات ہے
میں تو سمجھتا تھا کہ آپ کوئی کٹھن سادھن بتائینگے ؛

شب کو جب وہ مجلس قمار میں جانے لگا تو خیال آیا کہ گورو جی پوچھینگے
رات کو کیا کرتے رہے تو کس مُنہ سے کہونگا کہ جوا کھیلتا رہا۔ لعنت کرو۔ جوے
میں نہ جاؤ۔ پاس ہی اس کی آشنا زن بازاری کا کوٹھا تھا۔ اسنے اوپر سے
آواز دی کہ آؤ۔ آج ایک نہایت ہی نفیس شراب کی بوتل منگوائی ہے۔ چیلے نے
پھر سوچا کہ صبح گورو نے رات کا حال دریافت کیا تو جھوٹ تو بول سکتا نہیں
یہی کہنا پڑے گا۔ کہ زن بازاری کے کوٹھے پر تھا اور اس کے ساتھ شراب
پیتا رہا کیسی شرم کی بات ہوگی کہ آج ہی چیلا بنا ہوں اور کل یہ شرمناک کہانی
سُنانی پڑیگی۔ چنانچہ اسنے اپنی آشنا کو کچھ جواب نہ دیا اور گھر آکر بھجن کرنے
لگا۔ اس طرح اسکے عیب ایک رات میں چھوٹ گئے۔ صبح جو حال تھا گورو سے
خوش خوش جاکر کہا تو وہ بہت خوش ہوئے اور کہنے لگے بیٹا۔ ستیہ کا پالن کرنا
یہ تمام نیکیوں کی جڑ ہے۔ ستیہ سے باہر کوئی نیکی نہیں ہے ؛

ایک پرانے فارسی شاعر کا مقولہ ہے جو آب زر سے لکھنے کے قابل ہے ؛

## راستی موجب رضائے خدا ست

## کس ندیدم کہ گم شد از رہ راست

راستی کا ایک سیدھا رستہ ہے۔ جسمیں نہ کہیں موڑ ہے نہ کہیں گم ہونے کا خطرہ ہے۔ جھوٹ کی بے شمار راہیں ہیں۔ جنمیں سے ہر ایک پیچدار اور پر خطر ہے۔ ایک جھوٹ کے واسطے سو اور جھوٹی باتیں تلاش کرنی اور بنانی پڑتی ہیں۔ اس لیے تم ستیہ کی سیدھی راہ اختیار کرو۔ ادھر اُدھر جھوٹ کے جنگلوں میں بھٹکتے نہ پھرو۔ ان میں چپے چپے پر خطرہ ہے ٭

سچے کو نہیں ضرر کسی سے اے مہر ٭ سچے کو نہیں خطر کسی سے اے مہر
جھوٹے کو ہر اک سے ڈر ہے اور خوف و خطر ٭ سچے کو نہیں ہے ڈر کسی سے اے مہر

دنیا نہ سمجھ اس کو گھنا ہے جنگل ٭ سرگرداں پھر رہا ہے کیا اس سے نکل
پیچ میں پیچ ہے راستہ ہر اک جھوٹ کا مہر ٭ تو سب کو چھوڑ اور راہ راست پہ چل

جھوٹے کو اپنے ضمیر کا خون کرنا پڑتا ہے۔ وہ اپنی نظر میں بھی ذلیل رہتا ہے لوگوں کی آنکھوں میں بھی حقیر رہتا ہے۔ نہ خدا اس سے خوش ہے نہ خلق خدا اس سے خوش ہے ٭

میدان وفا میں یکہ تازی سیکھو ٭ صدق اور صفا و بے نیازی سیکھو
ہے درگہ حق میں راستبازی پیاری ٭ سیکھو اے مہر راستبازی سیکھو

جو شخص کہ راستی سے باں عاری ہے ٭ اور جسکے دل میں مہر عیاری ہے
وہ دین کا ہے اور نہ دنیا کا ہے ٭ درگاہ خدا میں راستی پیاری ہے

جھوٹے آدمی کا اعتبار نہیں رہا کرتا۔ اگر وہ سچ بھی بات کرے تو لوگ اُسے کذب و

دروغ پر محمول کرتے ہیں اور کان نہیں دہتے۔ اس حالت میں آدمی کی زندگی معمولی زندگی نہیں رہتی۔ وہ اپنے آپ کو درجۂ انسانیت سے گرا ہوا محسوس کرتا ہے اور حقیقت یہ کہ روزمرّہ گرتا چلا جاتا ہے۔ پس بھول کر بھی اپنا اعتماد و اعتبار ہاتھ سے نہ گنواؤ۔

طعنے ایسوں کے کوئی سہتا ہی نہیں ✣ اچھّا ایسوں کو کوئی کہتا ہی نہیں
اے حضرت مہر تم نہ جھوٹے بننا ✣ جھوٹوں کا اعتبار رہتا ہی نہیں

---

دم آپکی دوستی کا بھرتا ہے کون ✣ یہ کوچہ ہے وہ اسمیں گزرتا ہے کون
بولے نہیں جھوٹ کوئی بہری جو سُنے ✣ جھوٹے کا اعتبار کرتا ہے کون

تمام ایسی باتیں جو واقع میں کچھ ہیں اور تم ان کا اظہار اور طرح کر رہے ہو ستیہ پالن کے خلاف ہیں اور ان کا صریح نام جھوٹ ہے۔ مثلاً قصور ہو گیا ہے تو اسکا اعتراف کر کے معافی مانگ لینا ستیہ پالن ہے۔ برعکس اسکے گھٹا کر دکھایا چاہتے ہو یا بے صرفہ عذر اور دلیلیں پیش کر رہے ہو تو یہ جھوٹ ہے اور صریح جھوٹ ہے اسے اور کچھ نام نہیں دیا جا سکتا۔

بہت سے آدمیوں میں یہ خراب عادت ہوتی ہے کہ واقعات کو لاپروائی یا اپنی شوکت جتانے کی غرض سے مبالغے کے ساتھ بیان کیا کرتے ہیں۔ مانا کہ انکی غرض جھوٹ بولکر لوگوں کو دھوکا دینے کی نہیں ہے اور وہ عادت سے لاچار ہو کر اس طرح کا مبالغہ کر رہے ہیں۔ مگر یہ بھی جھوٹ بولنے ہی کے ضمن میں آتا ہے۔ اور اس خراب عادت کو ترک کرنا لازمی ضرور ہے۔ اگر تم کسی مقام پر ایک دفعہ گئے ہو تو سَو دفعہ کیوں بتاتے ہو۔ اگر تمہاری نظروں میں کوئی شئے اچھی ہے۔ تو اُسے اس قسم کی سب چیزوں سے بہتر کیوں بیان کر رہے ہو۔

سب چیزیں تو تم نے نہیں دیکھیں۔ پھر جھوٹ بولنے سے کیا حاصل۔ واقعات ہی پر رہو۔ اِدھر اُدھر بھٹکنے نہ پھرو۔ ورنہ یہ عادت تمہیں خراب کریگی اور ترقی کر کے تم پکے جھوٹے بن جاؤ گے ✤

جو آدمی مبہم الفاظ کا استعمال کرتا ہے۔ کہ سُننے والا کچھ اور سمجھے اور اسکا مطلب کچھ اور ہے۔ وہ صاف اور صریح طور پر دھوکا دینے کی غرض سے جھوٹ بول رہا ہے۔ بعض تو ایسا غضب کرتے ہیں کہ دستاویزات میں مبہم الفاظ استعمال کرجاتے ہیں اور بھولے آدمی اُن کے دھوکے میں آکر عدالتوں میں مقدمے ہارتے ہیں اور نقصان اُٹھاتے ہیں۔ کیا ہوا ایسے لوگوں نے جج کی آنکھوں میں خاک ڈالی۔ خدا کو تو کوئی دھوکا نہیں دے سکتا۔ یہ اپنے واسطے وہ عذاب کما رہے ہیں کہ جسکو سوچکر رونگٹے کھڑے ہوتے ہیں۔ دوزخ ایسے ہی آدمیوں سے بھری جاتی ہے۔ اور بعد میں ایسے ہی آدمی اپاہج اور مفلس قلاّش ہو کر اس دنیا میں جنم دھارن کرتے ہیں۔ تم نے بہت سے فقیر اس طرح کے دیکھے ہونگے کہ مرضہا سے صعب میں مبتلا بھی ہیں اور انہیں کھانے کو روٹی تک نصیب نہیں ہوتی۔ اُدھر وہ مصیبت اور اِدھر یہ مصیبت۔ یہ شخص پہلے جنم کے پاپی ہیں اور اب اُن پاپوں کا پھل بھوگ رہے ہیں ✤

وعدہ خلافی بھی ستیہ پالن کے خلاف عمل کرنا اور جھوٹ کی ایک شاخ ہے۔ اس کا رواج ہمارے مُلک میں بہت ہی ہے اور غضب یہ کہ روزمرّہ بڑھتا جاتا ہے۔ جلسے کا نوٹس چھ بجے کا ہے اور خود سکرٹری صاحب سات بجے تشریف لاتے ہیں۔ دوست واحباب یا قرابتی رشتہ دار خاص کاموں کے کرنے کے وعدے کرجاتے ہیں۔ لیکن بعد میں خبر ہے نہ اثر۔ لوگ چندوں کی فہرست میں نام لکھوا دیتے ہیں۔ لیکن جہاں نام اخبار دیں

چھپ گیا پھر یاد دہانی پر یاد دہانی کئے جاؤ۔ کون سُنتا ہے۔ اسیطرح ہزاروں باتیں ہیں ایک دو نہیں۔ یہاں بھی ستیہ پالن نہیں ہے جھوٹ کا برتاؤ ہو رہا ہے۔ وعدہ وہی کرنا چاہیئے جو آدمی پورا کر سکے۔ ہاں وعدہ کر لیا ہے تو اسکا پُورا کرنا فرض عین ہے۔ یاد رکھو کہ مرد وعدہ خلاف جھوٹا آدمی ہے اور اعتبار کے لائق نہیں ہے ۞

اسی طرح غیبت بھی سخت عیب ہے اور ترقی کر کے جھوٹ بولنے کا باعث بنتا ہے۔ اوّل اوّل آدمی لوگوں کی برائیاں کرتا ہے تو وہ حق پر مبنی ہوتی ہیں۔ لیکن جہاں بدگوئی کی عادت پڑ گئی۔ تو وہ برائیاں اپنے من سے گھڑ گھڑ کر لوگوں کو سُناتا ہے۔ اس لیئے شروع ہی سے اسکو ترک کرنا چاہیئے ۞

اگر جھوٹ بولنے کی علّت غائی پر نظر کیجیے تو اسکی تہ میں یہ باتیں نظر آیا کرتی ہیں یا تو آدمی میں سچ بولنے کی استطاعت و استعداد نہیں ہے اور وہ جان بچانے کو جھوٹ بولتا ہے۔ یا اپنے کو اپنے سے زیادہ جتانے اور اپنی شان بڑھانے کو جھوٹ بولتا ہے۔ یا تمسخر و مزاح میں اوروں کے خوش کرنے اور اپنی تعریف کرانے کو جھوٹ بولتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب باتیں اسکے بھرم یعنی غلط فہمی پر مبنی ہیں۔ مزاح میں تعریف چاہنا یا مبالغے سے اپنی شان بڑھانا تو صریح و صاف مغالطہ ہے ہی جہاں خوف سے جھوٹ بولا جاتا ہے وہ بھی بھرم ہے۔ کیونکہ خوف جھوٹ میں ہے نہ کہ ستیہ میں۔ ستیہ نربھے ہے۔ ستیہ میں خوف کی بُو تک نہیں چھو گئی ہے۔ ہمیشہ ہر حال میں ستیہ کا پالن کرو اور تمھیں کسی سے کبھی خطرہ نہ ہوگا۔ یہ جگت ستّا مولک ہے۔ اسکی جڑ برہم ست روپ ہے۔ جھوٹی مایا ہے۔ مایا کے غلام نہ ہو۔ اپنا سروپ پہچانو۔ تم ست روپ برہم ہو۔ ستھیا مایا سے تمھیں کچھ سروکار نہیں ہے۔ جو ہمیشہ ستیہ کا پالن کرتے ہیں وہ انجام میں ستیہ سنکلپ ہو جاتے ہیں۔

پس جھوٹ مایا کپٹ چھل سب چھوڑ دو۔ انکی اننت صورتیں ہیں کس کس کو گرہن کروگے ایک ستیہ کو پکڑو اور مضبوطی کے ساتھ پکڑو۔ اس ستیہ سے تم اسی دنیا میں خوشی کے ساتھ زندگی بسر نہیں کروگے۔ بلکہ تمہاری عاقبت بھی سُدھرے گی۔ اور آخر وہ دن آجائیگا کہ ستیہ کے پرتاپ سے تم اپنے آپ کو ست روپ یعنی تم الوبھو کروگے سب مایا جھوٹ جاتی رہیگی۔ اور تم اپنے شُدّھ ست سروپ میں تھت ہوگے ✢

یہ عالمِ امکان ہے جھوٹا سارا | جو اسمیں پھنسا جھوٹ ہے اسکو پیارا
یہ حق ہے ذاتِ حق رہے ہمہ خیال | سچ سے رکھ کام پھر نہ ہار اہارا

جھوٹی ہیں صورِ عالمِ امکاں کی تمام ✢ اور جتنے نام ہیں وہ جھوٹے ہیں نام
سچا ہے تو سب کا دیکھنے والا ہمہ ✢ اے مردِ خدا ہمیشہ رکھ سچ سے کام

جھوٹی ہرگز تمہاری گفتار نہ ہو ✢ جھوٹی ہرگز تمہاری کردار نہ ہو
اے بوالہوس نام خدا کا حق ہے ✢ حق کہنے سے زنہار تمہیں عار نہ ہو

## تیسری فصل استینہ یا چوری نہ کرنا

نیم یم یعنی روک جو یوگ کے طالب کو اپنے واسطے مقرر کرنا چاہئے استینہ ہے۔ استینہ کے لغوی معنی چوری نہ کرنا ہے۔ جو چیز ہماری ملکیت ہے اُسی پر ہمارا حق ہے۔ اگر ہم کسی اور شخص کی چیز ہتھیالیں اور اُسے اپنے استعمال میں لائیں تو یہ چوری کہلاتی ہے۔ اس سے پرہیز لازم ہے۔ اور وہ بھی اس طرح کہ ہم من

کرم اور بانی سے کبھی اس فعل شنیع کے مرتکب نہ ہوں ✤

چھوٹے سے چھوٹا بچہ اور بڑے سے بڑا چور دونوں بخوبی سمجھتے ہیں کہ چوری کرنی بُری ہے۔ اس کا بدیہی ثبوت یہ ہے۔ کہ چھوٹے بچے کی کوئی چیز چرائے تو دیکھئے وہ کیسا ناراض ہوتا ہے۔ اسیطرح بڑے سے بڑے چور کی شئے جاتی رہے تو اُسے بھی سخت رنج ہوتا ہے۔ دونوں جانتے ہیں کہ یہ شئے ہماری ملکیت تھی اور اس کے استعمال سے فائدہ اُٹھانا ہمارا حق تھا۔ دوسرا لے گیا ہے تو وہ سخت بددیانتی اور خلاف اخلاق کام کرنے کا مرتکب ہوا ہے۔ اسکا کوئی استحقاق نہیں تھا۔ اسی اصول پر سب اگر عملدرامد کرنے لگیں تو زندگی کیسی خوشی اور خرمی کے ساتھ بسر ہو۔ نہ عدالتوں کی حاجت رہے نہ جیلخانوں کی ضرورت رہے۔ سب اطمینان کے ساتھ دن میں آرام کے ساتھ کام کریں اور رات کو نیند بھر کر سوئیں ✤

لیکن انسان کی طبیعت عجیب طرح کی اضداد سے ملکر بنی ہے۔ اپنی چیز کوئی چُرائے تو اسے بُرا معلوم ہوتا ہے۔ ہاں اگر اور کی چیز اسے ملجائے۔ یا دھوکا دیکر اُس سے ہتیا لائے تو خوش ہوتا ہے۔ کیا تماشے کی بات ہے کہ جس کام کو ایک جانب بُرا سمجھتا ہے۔ دوسری جانب خود کرنے کو آمادہ ہوتا ہے۔ مگر بُرا کام ہمیشہ بُرا ہے۔ ایک حالت میں اچھا اور دوسری حالت میں بُرا کیونکر ہوسکتا ہے۔ بُرائی کا نتیجہ ہمیشہ بُرائی ہے۔ کیا دنیا میں اور کیا عقبےٰ میں۔ چور یہاں سزا پاتا ہے اور اگر یہاں سے بچ گیا تو عاقبت کی سزا سے کیونکر بچ سکیگا۔ خدا دیکھتا ہے ✤

نہ چوری چھپے تم کوئی کام کرنا ۔ نہ اپنے گھرانے کو بدنام کرنا
بدی صبح کرنا نہ تم شام کرنا ۔ مرا قول ہے دل پہ ارقام کرنا
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

نہ جھوٹی قسم جان بچانے کو کھانا — نہ یوں اعتبار اپنا ہرگز جمانا
گواہی میں سچ سچ کہو گر ہو دانا — کہ حاکم نے گو اسکو مانا نہ مانا
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

نہ بھولے سے دینا کسیکو بھی دھوکا — بڑا دھوکہ بازی کا دیکھا نتیجہ
یہ باتیں بُری ہیں سمجھو تم اچھا — کسی نے جو دیکھا نہ دیکھا تو پھر کیا
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

پڑی چیز بھولے سے بھی مت اُٹھاؤ — تمہیں کیا پڑی ہے اُدھر کو جو جاؤ
یہ چوری ہے دھوکا نہ زنہار کھاؤ — اکیلی جگہ بھی یہی دل میں لاؤ
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

نہ چوری سے ہو کچھ سروکار تم کو — یہ عادت ہے بد اس سے ہو عار تم کو
کریگی کسی روز یہ خوار تم کو — ہوا کیا جو پکڑے نہ سرکار تم کو
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

نکالو دلوں سے خیالات بد کو — کرو ترک تم بغض کو اور حسد کو
نکالو طبیعت سے سب حرص و کد کو — ذرا کام میں لاؤ اپنی خرد کو
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

خیالات گو دل میں رہتے ہیں پنہاں — مگر کس سے پنہاں ہیں یہ سوچے تو انساں
ہیں اوروں پہ گو نہ معلوم ہو یاں — پہ انکو بھی مانند مہر درخشاں
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

اوپر کے بندوں میں جو باتیں بیان ہوئی ہیں وہ سب چوری کی قسمیں ہیں۔ بعض کرم کے لحاظ سے چوری میں داخل ہیں۔ بعض من اور بانی کے لحاظ سے۔ کرم کے لحاظ سے چوری کے یہ معنی ہیں کہ جو چیز ہماری نہیں ہے

اسے ہم دانستہ ہتیائیں۔ یہ کھلی ہوئی چوری ہو یا امانت میں خیانت ہو۔ دونوں ایک ہیں۔ پڑی ہوئی چیز کو اُٹھا لینا اور مالک کو تلاش کرکے نہ دینا بھی کرم ہی کے لحاظ سے چوری ہے۔ کیونکہ صریح ظاہر ہے کہ یہ چیز ہماری نہیں ہے۔ اسپر ہمارا کسی طرح کا استحقاق نہیں ہے÷

من کی چوری یہ ہے کہ لوگوں کی نسبت ہم من میں بُرے خیالات رکھیں بغض۔ حسد۔ عناد کینہ وغیرہ وغیرہ کے خیالات سب من کی چوری میں داخل ہیں۔ تم اس قسم کے خیالات بد کو دل میں بھولکر بھی راہ نہ دو۔ ظاہر میں اپنے آپ کو شریف دکھانے کی کوشش کر رہے ہو اور تمہیں سب شریف سمجھتے ہیں۔ مگر تمہارے من میں پاپ گھر کرے بیٹھا ہے۔ تم ظاہری چور نہیں باطنی چور ہو÷

اے ہنر ہا نہادہ بر کف دست ÷ عیب ہا در نہفتہ زیر بغل

تا چہ خواہی خریدن اے مغرور ÷ روز درماندگی بسیم دغل

یاد رکھو کہ خیالات بیج ہیں اور کلام و اعمال شگوفے ہیں۔ بیج موجود ہے تو وقت خاص پر شگوفے بھی پھوٹینگے اور ضرور پھوٹیں گے۔ انہیں کون روک سکتا ہے۔

بانی کی چوری کئی طرح کی ہوتی ہے۔ جہاں تمہارا بولنا ضروری ہے وہاں چُپ چور رہنا۔ یا حرف مطلب بچاکر بات کرنا۔ یا بات کو ٹال دینا۔ سب بانی کی چوری میں داخل ہیں۔ اور جو اُن کا ارتکاب کرتا ہے وہ چوری کی خراب عادت کا بیج بو رہا ہے۔ جس طرح کسی کی امانت میں خیانت کرنی چوری کرنی ہے۔ اسی طرح اوروں کے افعال کو اچھی نگاہ سے نہ دیکھنا۔ یا ان کی قابلیت۔ ان کی اغراض کی بے قدری کرنا۔ ان کے اقوال و خیالات کو مبالغہ کرکے یا حرف مطلب بچاکر غلط بیان کرنا۔ یا جس تعلق میں وہ بیان کئے گئے تھے اس کا لحاظ نہ رکھکر بیان کے پیرایے سے ان کا رنگ ہی جدا کر دینا۔ سب چوری کی مختلف قسمیں ہیں اور سب سے ہی

پرہیز واجب ولازم ہے ۔

چوری کی عادت قبیح بسا اوقات بچپن میں پڑ جایا کرتی ہے اور آدمی عادت کا غلام ہو کر بڑی عمر میں بھی برابر چوری کرتا رہتا ہے ۔ جماعت میں چونکہ بہت سے لڑکے پڑھا کرتے ہیں اور ان میں بعض غریب ہوتے ہیں اور بعض امیر ۔ وہاں اس عادت کا پڑ جانا کچھ بڑی بات نہیں ہوتی ۔ وجہ اکثر یہ ہوا کرتی ہے کہ امیر کا لڑکا چاقو یا قلم یا کوئی اور چیز لایا ہے ۔ غریب کے لڑکے میں چونکہ خریدنے کی استطاعت نہیں ہے آنکھ بچتی ہے تو وہ چرا لیتا ہے اور اسی طرح کرتے کرتے عادت پڑ جاتی ہے ۔

ماں باپ شروع ہی سے خیال رکھیں تو بچوں میں یہ عادت نہیں پڑ سکتی آپ قناعت اور سنتوش سے رہیں تو انکے بچے بھی تقلید سے قناعت اور سنتوش سیکھینگے ۔ کیونکہ بہتی زیادہ تر تقلید ہی سے سیکھی جاتی ہے ۔ جیسی جسکی سنگت ہوا کرتی ہے ویسی ہی وہ باتیں سیکھا کرتا ہے ۔ شروع ہی سے سنتوش سکھایا جائے تو بچے کی نیت ڈانواں ڈول نہیں ہونے پائیگی ۔

ماں باپ کو چوری سے روکنے کی سبیلیں اور بھی اختیار کرنی چاہئیں ۔ گھروں میں اکثر چھوٹی موٹی چیزیں کھلی پڑی رہا کرتی ہیں ۔ ان سے بچے کی دیانتداری کی تعلیم بھی ہو سکتی ہے اور دیانتداری کا امتحان بھی ہو سکتا ہے ۔ اس بات کی سخت احتیاط رکھنی چاہئے کہ بچہ محلے کے لڑکوں یا مدرسے کے لڑکوں کی کوئی چیز چرا کر کبھی گھر میں نہ لانے پائے اور اگر لائے تو سزا پائے ۔ اور جو چیز چرا کر لایا ہے وہ اس سے فوراً واپس کرائی جائے ۔ کبھی کبھی اس کی جیب اور بستہ دیکھتے رہنا چاہئے اور جہاں کوئی چیز ملے فوراً واپس بھروانے کی کوشش کرنی چاہئے ورنہ اغماض برتا گیا ۔ یا الٹی اسکی تعریف کی گئی کہ کیا اچھی چیز پڑی پالایا ہے یا چرا لایا ہے تو وہ ترقی کر کے چور بن جائیگا ۔

کہتے ہیں انگلستان میں ایک دفعہ نامی گرامی چور پکڑا گیا۔ چونکہ اُن دنوں
میں قانون سخت تھے۔ اسے پھانسی کا حکم ملا۔ پھانسی دینے سے پہلے دستور کے
مطابق اُس سے پوچھا گیا کہ کسی سے ملنا یا بات چیت کرنی تو نہیں چاہتا۔ اسنے
کہا میں اپنی ماں کے کان میں ایک بات کہنا چاہتا ہوں۔ چنانچہ ماں بُلا دی گئی۔
چور نے ماں کے کان میں بات کرنے کی بجائے اس زور سے کچھ ایسا کاٹا کہ جڑ سے
کان ہی اُکھاڑ لیا۔ عورت زور سے چلانے لگی۔ لوگوں نے کہا کمبخت تو مرنے کو
بیٹھا ہے اور اس آخر وقت میں تو نے والدہ مہربان کے ساتھ کیا سلوک کیا ہے۔
کس طرح کا شیطان ہے۔ چور نے آہ سرد کھینچی اور جواب دیا کہ میری پہلی چوری
یہ تھی کہ بچپن میں ایک ہم جماعت کا چاقو چرا لایا تھا۔ ماں نے مجھے چوری سے
روکا نہیں بلکہ اُلٹی تعریف کی کہ کیسا اچھا چاقو ہے۔ اگر یہ پہلے ہی دن میرے
کان اینٹھ دیتی تو آج مجھے پھانسی نہ ہوتی۔ میں نے اسکا کان اسواسطے
کاٹا ہے کہ اوروں کو عبرت ہو۔

پس شروع ہی سے خیال رکھو کہ بچوں میں چوری کی عادت نہ پڑنے پائے
جو ان تک ہیں اگر یہ خراب عادت ہے تو اس کے لئے بشرطیکہ ہمت کرے
اسکا ترک کر دینا کچھ مشکل امر نہیں ہے۔ چوری نہ کرنے یعنی اشتیہ کا معیار بہت
ہی اعلیٰ ہے۔ خیال رکھو کہ جو چیز ہماری نہیں ہے اس کے ہتیا لینے اور
استعمال میں لانے کا بھی ہمیں حق حاصل نہیں ہے۔ اس سے زیادہ
اور کیا بات نصیب ہو سکتا ہے۔ اگر عادت سے لاچار ہو کر تم کوئی چیز اُٹھا لو
تو اُسی وقت اصول کو یاد کرکے اور طبیعت پر جبر کرکے اُسے نہ اُٹھاؤ۔ اور
اگر بھول سے اُٹھا لائے ہو تو جہاں سے اُٹھا لائے تھے پھر وہیں رکھ آؤ۔
چور چاہے کوئی دیکھے یا نہ دیکھے چونکہ اُسکا دل پکڑا ہوا ہوتا ہے

اسواسطے شانتی کبھی نصیب نہیں ہوا کرتی - اس واسطے شانت رہنے کے واسطے لازمی امر ہے کہ ہم اشٹینہ کے یم پر دل وجان سے کاربند رہیں - جو شخص من بانی کرم سے اشٹینہ کا پابند ہے - وہ شانتی سے رہتا ہے - کوئی من کرم بانی سے اس کی کوئی چیز چرا کر اذیت نہیں پہنچا سکتا - میرے دوستو یہ دنیا تمہارے خیالات کا عکس ہے - جیسے تم آپ ہو ویسی ہی تمام دنیا تم سے سلوک کرتی دکھائی دیتی ہے - اگر تم برے ہو تمام دنیا تم سے برا سلوک کریگی - اگر تم اچھے ہو تمام دنیا تم سے اچھی طرح پیش آئیگی - اب تمہیں اختیار ہے چاہے جونسا رستہ اختیار کرو - بر رسولاں بلاغ باشد وبس ٭

## چوتھی فصل - برہم چریہ یا پاکبازی

برہم چریہ کے معنی ہیں - جذبات شہوانی ونفسانی پر قادر رہنا اور من کرم بانی سے ویریہ کی رکشا کرنا - یوگ اور دھیان کے سالک کو ہی اس یم کی ضرورت نہیں ہے بلکہ تحصیل کمال کے جس کوچے میں جو کوئی گامزن ہوا چاہتا ہے اسی کے واسطے لازمی اور ضروری ہے کہ بدل وجان برہم چریہ کا برت دھارن کرے ٭

اس کی وجہ یہ ہے کہ ویریہ منشیہ کا سار ہے - اگر اس کی کماحقہ رکشا نہیں کی گئی تو آدمی میں بل نہیں رہا کرتا - بل یعنی زور وطاقت پر ہی دنیا کے تمام کاموں کا انحصار ہے - عقلی واخلاقی ہوں - روحانی ہوں - یا جسمانی ہوں - ہر طرح کے کاموں کا دار ومدار جسمانی صحت وتندرستی اور

زور و طاقت پر ہے - اگر مکان جسم کی بنیاد بودی پڑ گئی ہے - اگر آدمی دائم المریض ہے - اگر اسکی صحت اچھی نہیں ہے - اگر اس میں زور و طاقت - بل - یا جان نہیں ہے - تو وہ کسی کام کو خوبی و خوش اسلوبی کے ساتھ باقاعدہ طور پر انجام نہیں دے سکتا - اور جہاں لگاتار باقاعدہ محنت کے ساتھ کام نہیں کیا جاسکتا - وہاں کامیابی کی امید رکھنی فضول ہے ٭

طالب علم کے واسطے برہم چریہ برت کا دھارن کرنا ازبس ضروری ہے - کیونکہ اول تو ابھی پختہ کار مرد نہیں ہوا - ابھی سے ویریہ کی رکشا نہیں ہوئی تو پختہ کار مردی کا منہ دیکھنا ہی اس کو نصیب نہ ہوگا - دوسرے اور لوگوں کی نسبت اسے دماغی محنت زیادہ کرنی پڑتی ہے - علم سیکھنے میں دماغ کا کام ہے توجہ لگانی پڑتی ہے - لگاتار اور باقاعدہ محنت کرنی پڑتی ہے - اس کے لئے صحت مند جسم اور توانا اعضائے جسمانی کی ضرورت ہے - جو برہم چریہ کے برتنے ہی سے ہوتے ہیں ٭

ہمارے پرانے رشی منی اس اصول سے بخوبی واقف تھے - اور اس کی عظمت ان کے دلوں میں اسطرح جاگزیں تھی - کہ طالب علم کے واسطے انہوں نے چوبیس برس کی عمر تک برہمچاری کا برت لازمی قرار دیا تھا - چونکہ تمام طالب علم برہم چریہ پالن کرتے تھے - اسواسطے طالب علم کا نام ہی برہمچاری پڑ گیا تھا اور اب تک برہمچاری طالب علم کے معنی میں برابر استعمال ہوتا چلا آتا ہے ٭

لڑکا گورو کے آشرم میں بھیجا جاتا تھا - وہیں وہ شب و روز رہتا تھا - گھر آنے کی اجازت نہیں تھی - اسکے تمام ساتھی برہمچاری ہوتے تھے - گرہستیوں کا ایسے آشرموں میں گزر نہیں تھا - سب ملکر تحصیل علم میں مشغول و مصروف رہا کرتے تھے - چوبیس سال سے پیشتر شادی کی اجازت نہیں تھی - اس لئے

کسی کو عورتوں کے سنگ کا خیال تک نہیں آتا تھا۔ عرصے سے پڑھا کرتے تھے اور ہمت و زور و طاقت کے پتلے ہوتے تھے۔ یہی لوگ تھے جو سنسکرت کو عجیب و غریب لٹریچر سے معمور کر گئے ہیں۔ یہی لوگ تھے جنھوں نے ہر چیز میں اس طرح کا کمال حاصل کیا تھا کہ آج تمام دنیا اسے دیکھ دیکھ کر عش عش کرتی ہے۔ یہ کمال برہم چریہ کی برکت تھی؛

آج کل ذرا مدرسوں میں جا کر دیکھو تو عجیب نظارہ نظر سے گزرتا ہے۔ بچے زیادہ تر لیست قد ہیں۔ ان کے جسم زار و نحیف ہیں۔ صحت اچھی نہیں ہے آئے دن بیمار رہتے ہیں۔ کالجوں میں جا کر دیکھئے تو ان سب باتوں پر ایک اور نیا ادمی نظر آتی ہے۔ یعنی جسکو دیکھو عینک لگائے ہوئے ہے۔ جو اس بات کی صریح دلیل ہے کہ نگاہ کمزور ہے اور نگاہ کی کمزوری کا باعث بالعموم دماغ اور اعصاب کی کمزوری ہے۔ یہ غریب کالجوں سے پڑھ کر نکلیں گے تو دنیا میں کیا خاک کام کرکے دکھا سکتے ہیں۔ عام شکایت ہے کہ ہندوستان میں دماغ والے آدمی بہت کم پیدا ہوتے ہیں اور ایسے آدمی عنقا صفت ہیں جو کچھ اونچ کا کام کرکے دکھائیں۔ گویا اس ملک سے کسب کمال ہی اُٹھ گیا ہے یہ اعتراض حق بجانب ہے۔ ہمارے کالجوں کے طالب علموں سے یہ توقع رکھنی کہ وہ مغربی ملکوں کے آدمیوں کی طرح ایجاد و اختراع میں کچھ کر کے دکھائینگے ناممکنات میں سے ہے۔ ان میں وہ دماغی طاقت ہی نہیں ہے؛

ڈاکٹروں، حکیموں اور بیدوں کی دکانیں روز مرہ بڑھتی جاتی ہیں۔ اشتہاری دوا فروشوں کا شمار نہیں رہا ہے۔ میرے دوستو۔ یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ جتنی کسی چیز کی مانگ ہوا کرتی ہے۔ اُتنی ہی وہ مہیا بھی کی جاتی ہے۔ چونکہ لوگوں کے قوے کمزور ہیں۔ آئے دن سب بیمار

رہتے ہیں۔ اسی واسطے یہ معالجوں اور دوا فروشوں کی فوجیں کی فوجیں اٹھ کھڑی ہوئی ہیں۔ آئے دن پلیگ۔ ہیضہ۔ ملیریا کا زور رہتا ہے کیا پہلے یہ بیماریاں ہندوستان میں نہ ہوتی تھیں۔ ہوتی تو کیوں نہیں تھیں۔ کیونکہ ملک وہی ہے۔ سرزمین وہی ہے۔ سارے اسباب وہی ہیں۔ لیکن اب نسل کمزور ہو گئی ہے اور بیماریوں کے سہہ لینے کی طاقت نہیں رہی ہے ٭

اس حالت کے اسباب بے شک بہت سے ہیں۔ کھانے پینے کی چیزیں گراں ہیں اور لوگوں کو اچھی غذا نہیں ملتی۔ آبادی پہلے سے زیادہ ہے اور حفظان صحت کے سامان اور اسباب بہت کچھ ترقی کے محتاج ہیں۔ لیکن باوصف تمام باتوں کے اس امر کے ماننے میں کسی کو اعتراض نہیں ہوگا کہ اگر ابتدا سے آدمی کے قویٰ اچھے ہوں۔ کاٹھی اچھی ہو۔ تو صحت بھی اچھی رہیگی جسم میں بھی جان ہوگی۔ اور وہ نحیف و کمزور آدمیوں کے مقابلے میں بیماری زیادہ جھیل سکیگا۔ یہ برہمچریہ برت کے دھارن کرنے ہی سے ہو سکتا ہے ٭

مسلمانی عہد میں ہندوؤں میں بچپن کی شادی کی رسم قبیح جاری ہوئی۔ اس کا باعث کچھ ہی ہو مگر یہ رسم جدید ہے۔ پہلے مروج نہ تھی۔ بچپن ہی میں خاوند بیوی کے تعلقات قایم ہو جائیں۔ تو ظاہر ہے کہ کیا میاں اور کیا بیوی دونوں کے خیالات شہوانی ہونگے۔ کلام شہوانی ہونگے۔ افعال شہوانی ہونگے۔ کم عمر میں جو اولاد پیدا ہوگی وہ کمزور ہوگی اور ماں باپ دونوں خود کمزور ہوتے چلے جائیں گے۔ یہی وجہ ہے کہ ادھر تو ہمارے ملک میں بچوں کی اموات زیادہ ہوتی ہیں اور ادھر عورتیں ہیں کہ مری چلی جاتی ہیں۔ آج کل جتنا جاپا جو ایک محض قدرتی امر ہے اور جس میں ذرا بھی تکلیف نہیں ہونی چاہیے

ایک مرض شمار ہونے لگا ہے اور جو عورتیں اس مرض سے شفایاب ہو کر اُٹھتی ہیں۔ گھر والے شکر بجا لاتے ہیں۔ نوبت کار یہاں تک پہنچ گئی ہے۔ کہ عورت کے جہاں دو ایک بچے ہوئے پھر وہ جاپے کے مکان سے اکثر باہر نہیں آتی بلکہ اس کی لاش باہر آتی ہے۔ کیسی حیرت کی جگہ ہے کہ قدرتی امور بلا سبب درمیان ثابت ہونے لگے ہیں ؎

شکر کا مقام ہے کہ اب ہمارے اہل ملک کی اس نقصان عظیم کی طرف آنکھیں کھلی ہیں۔ بعض بیدار مغز راجاؤں نے اپنی ریاستوں میں شادی کی عمر کے قوانین نافذ کئے ہیں۔ ایک دو مدرسوں اور کالجوں میں شادی شدہ لڑکے داخل نہیں کئے جاتے۔ کیا اچھا ہو کہ اور قومی مدارس و کالج بھی اسکی تقلید کریں۔ بہت سی برادریوں کے جلسوں میں بچپن کی شادی کے خلاف تجاویز پاس ہوئی ہیں۔ کچھ گورو کل کھولے گئے ہیں۔ جہاں برہم چریہ برت شرطاً ضروری ہے اور اس سے فائدہ عظیم پہنچتا ہے ؎

تعلیم یافتہ لوگ اپنے لڑکے لڑکیوں کی شادی اب اتنی چھوٹی عمر میں نہیں کرتے جیسے کچھ عرصے پیشتر کیا کرتے تھے۔ مگر کیا ان میں اور کیا غیر تعلیم یافتہ لوگوں میں ابھی بہت کچھ اصلاح اور ترقی درکار ہے۔ اور جب تک بچپن کی شادی قرار واقعی ملک سے مسدود نہ ہو جائے برابر کوشش پیہم کی ضرورت ہے۔ دیکھو یورپ اور امریکہ میں کوئی بچپن کی شادی کا نام تک نہیں لیتا۔ ہمارے ہاں بھی اسی طرح کا رواج کیوں نہ ہو اور ہماری نسلیں بھی یورپ اور امریکہ کی طرح توانا و تندرست صحت مند اور طاقتور کیوں نہ ہوں ؎

اب تک ہم زمانہ طالب علمی کی بابت برہم چریہ سے بحث کرتے چلے آتے ہیں۔ مگر برہم چریہ طالب علمی کے زمانے سے محدود نہیں۔ جوانی۔ ادھیڑ پن۔

اور پھیری میں تھا برہم چریہ برت برابر دھارن کیئے رہنا چاہیئے۔ تو کیا مرد عورت کا منہ نہ دیکھے اور عورت مرد کا منہ نہ دیکھے۔ اس طرح دنیا کیونکر قائم رہیگی اور نظام عالم کیونکر برقرار رہیگا ؟

میرے بھولے دوست تو برہم چریہ کے معنی سمجھنے میں غلطی کر رہا ہے۔ برہم چریہ کے معنی یہ نہیں ہیں کہ مرد عورت کا مُنہ نہ دیکھے اور عورت مرد کا مُنہ نہ دیکھے۔ یہ قید تو صرف زمانِ طالب علمی کے واسطے ہے جسمیں کیا لڑکا اور کیا لڑکی دونوں کے جسم پوری نشوونما کو نہیں پہنچتے۔ جب دونوں سنّ بلوغ کو پہنچ گئے تو سلسلۂ توالد و تناسل و القائے نسل ایک قدرتی امر ہے۔ اسکے روکنے کی جو تعلیم دیتا ہے وہ خلاف قاعدۂ قدرت تعلیم دیتا ہے۔ نہ اس کی تعلیم قابل عملدرامد ہے اور نہ اسپر کوئی عمل کر سکتا ہے۔ شاستر کار بھلا ایسی خلافِ قدرت تعلیم کیونکر دے سکتے ہیں ؟

گرہستی اگر شہوت پرست نہیں ہے۔ بیگانی استری کو ماں بہن کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ اپنی استری سے اولاد پیدا کرنے کے واسطے مہینے میں ایک بار یا دوبارہ گمن کرتا ہے۔ تو وہ برہم چاری یم کا پابند ہے اور برہم چاری برت دھارن کیئے ہوئے ہے۔ یہ کرم کے لحاظ سے برہم چریہ ہے۔ جو لوگ بیگانی عورتوں کو تاکتے پھرتے ہیں۔ زنانِ بازاری میں خراب ہوتے پھرتے ہیں۔ گھر میں جانوروں کی طرح کام کے بس میں رہتے ہیں۔ وہ برہم چریہ پالن نہیں کر رہے ہیں۔ انہیں صحت جواب دیگی۔ قبل از وقت بوڑھے ہونگے امراض میں مبتلا رہینگے۔ اور عقلی۔ اخلاقی و روحانی ترقی نہیں کر سکینگے ؟

بانی کا برہم چریہ یہ ہے کہ تم کامی اور عیش پرستوں کی صحبت میں بیٹھکر شہوت رانی کی نہ باتیں سنو نہ اپنی زبان سے کہو۔ اس سے کام کی

اگنی تیز ہوتی ہے اور آدمی نپٹ ہوجاتا ہے۔ اسی طرح فحش کتابیں پڑھنا بری بات ہے۔ اردو کی شاعری خاصکر قابل نفرت ہے۔ اس میں سوائے زنان بازاری کے محاوروں۔ چوچلوں۔ اور معاملات کے اور خاک نہیں ہے۔ ناچ گانے کی مجلسیں جنمیں رنڈیاں بلائی جاتی ہیں۔ پرہیز کے لائق ہیں۔ ایسے اخبار جن میں فحش اشتہارات چھپتے ہیں صرف ردیوں کے ٹوکروں میں ڈالے جانے کے لائق ہیں پڑھنے کے لائق نہیں۔ کیسے افسوس کا مقام ہے کہ ان میں سے بہت سے اپنے آپ کو خاص سماجوں کا آرگن بتاتے ہیں۔ مگر ان کے صفحات ایسے اشتہاروں سے بھرے ہوتے ہیں جنہیں پڑھ پڑھ کر نفرت آتی ہے۔

من کا برہم چریہ برت یہ ہے کہ شہوت رانی کے خیالات اس میں اٹھنے نہ پائیں۔ یہ خیالات طبیعت میں اٹھے تو کلام اور اعمال میں ظہور پائے بغیر نہیں رہینگے۔ اس واسطے من کی شدھی بانی اور کرم کی شدھی سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ یہاں بھی لٹریچر صحبت اور باہمی گفتگو کا بڑا بھاری اثر ہوتا ہے۔ پس اے میرے دوستو اگر تم چاہتے ہو کہ تمہارے جسم قوی اور صحت مند رہیں۔ دماغ تندرست رہے۔ عقلی۔ اخلاقی اور روحانی ترقی کے قابل ہو۔ تو برہم چریہ برت دھارن کرو۔ پرماتما تمہارا کلیان کرینگے۔ یوگ کے طالب کو چونکہ دھیان جانے کی قابلیت بہم پہنچانی ہے۔ اسکے واسطے دماغ قوی کی ضرورت اور بھی زیادہ ہے۔ پس اس کے لئے برہم چریہ کا پالن کرنا لازمات میں سے ہے ورنہ وہ کبھی یوگ ابھیاس کے لائق نہیں ہوگا۔

غرض برہم چاری برت ایک ایسا قابل قدر اہم اور مفید مطلب برت ہے کہ ہر شخص کے لئے اسکا دھارن کرنا بھی ضروری بات ہے۔ جو اسے دھارن نہیں کرتے وہ نہ دنیا کے رہتے ہیں نہ دین کے۔ جو دھارن کرتے ہیں انکا دین دنیا دونوں بھلا ہے۔

# چھٹی فصل - اپریگرہ یا ترک

پانچواں یم جو یوگی کو اپنے واسطے مقرر کرنا چاہئے - وہ اپریگرہ ہے - اپریگ
دو معنی ہیں بے سر و سامان ہونا - یا بشیوں یعنی لذائذ کو قبول نہ کرنا یعنی تر
کرنا - بات دونوں میں ایک ہی نکلتی ہے - اور یہ وہی سادھن ہے جس
ویدانت کی سادھن چشٹے میں ویراگ کا نام دیا جاتا ہے یعنی بشیوں
اس نظر سے دیکھنا کہ ان میں دوش ہے اور دوش کی وجہ سے ہمیں ان میں
پھنسنا نہیں چاہئے ۔

جو اصول اس اپریگرہ میں مضمر ہے وہ کسی سے چھپا ہوا نہیں ہے
گیتا کے دو شلوکوں میں یہ نہایت ہی خوبی اور خوبصورتی سے بیان کیا گیا

بستے ہیں دل میں لذتوں کا جو مزا — لذات سے ہوتا ہے تعلق پیدا
ہوتی ہے تعلق سے ہویدا خواہش — خواہش سے ہوا کرتا ہے غصہ پیدا

غصے سے ہوا کرتا ہے غفلت کا ظہور — غفلت سے حافظے میں آتا ہے فتور
ہوتا ہے اس قصور سے عقل کا ناس — ہے عقل کا ناس ناس انساں کا ضرور

یاد رہے کہ تمام لذات دل یا خیال کی تابع ہیں - آدمی اول دل میں مزے لیا
کرتا ہے کہ میں فلاں چیز کھاؤں یا فلاں شئے پیوں یا فلاں شئے سونگھوں تو
کیا لطف آئے - اس طرح دل میں مزے لیتے لیتے بشیوں سے ایک قسم کا
تعلق پیدا ہو جاتا ہے - یہی تعلق ترقی پا کر خواہش کی صورت اختیار کرتا

یہ ظاہر ہے کہ ہر ایک خواہش کا پورا ہونا ناممکن ہے۔ اسواسطے جہاں خواہش پوری نہ ہوئی بے اختیار غصہ آتا ہے۔ غصہ بڑی بھاری غفلت کا باعث ہوتا ہے۔ اور غفلت سے حافظے میں فتور آتا ہے۔ سب نے دیکھا ہوگا کہ جہاں غصہ طبیعت پہ طاری ہوا اور آدمی کا یہ حال ہو جاتا ہے کہ نہیں جانتا میں کیا کہتا ہوں یا کیا کرتا ہوں۔ یہ غفلت کا اظہار ہے اور اس سے حافظے میں فتور آتا ہے۔ جہاں حافظے میں فتور آیا آدمی کی عقل ماری جاتی ہے۔ وہ اپنے سروپ سے گر جاتا ہے اور جانوروں کی طرح ہو جاتا ہے۔ یہی اسکا نام ہے کہ سچدانند سروپ ہو کر اونچے پایہ سے کتنا نیچے گرا ہے ٭

پس بشئے بھوگ کی باسنا کو دل میں جگہ نہیں دینی چاہئے۔ غور کیا جائے تو آدمی کی جسمانی ضروریات تھوڑی ہیں اور تھوڑی سی کوشش میں مہیا ہو سکتی ہیں۔ جو لوگ زیادہ بشئے یعنی لذات میں پھنسے ہوئے ہیں اُنہوں نے اپنی جان کو ناحق عذاب لگا رکھا ہے۔ بشیوں کی تحصیل میں رنج ہے۔ تحفظ میں رنج ہے۔ خرچ یا جاتے رہنے میں رنج ہے۔ وسشٹ مہاراج کا ایک شلوک مال و زر کے بارے میں ہے جسکا ترجمہ مندرجہ ذیل ہے ٭

| | |
|---|---|
| تحصیل کیا تو ہے تحفظ کا خیال | محفوظ رہا تو صرف کا ہے جنجال |
| آنے میں بھی رنج اور جانے میں بھی رنج | لعنت تجھ پر ہزار لعنت اے مال |

سادگی کی زندگی میں جو مزا ہے وہ تکلفات اور بشئے بھوگ کی زندگی میں نہیں ہے۔ جتنا تعلقات کا جال پھیلتا جاتا ہے اُتنے فکر و افکار اور اوہام و آلام بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ مثلاً تم تنہا رہتے ہو۔ خوشی اور آزادی کی زندگی بسر ہوتی۔ شادی ہو گئی۔ تو بیوی کا فکر سر پر چڑھا۔ ناممکن ہے کہ تمہارے

اسکے سب خیال ایک ہوں مخالفت کی صورت اُٹھیگی پیدا ہوگی اور باعث غم و غصّہ ہوگی۔ اولاد کی پود پھیلنی شروع ہوئی۔ آئے دن کوئی نہ کوئی بیمار ہے۔ انکی ضروریات پوری کرنیکا فکر رہتا ہے۔ اور سو جھمیلے ہیں۔ نوکر چاکر رکھے گئے گھوڑا خریدا۔ اور تعلقات کی زنجیر پاؤں میں پڑی۔ ان کا بھی فکر سر پر سوار رہنے لگا۔ مکان بنوایا اسکی مرمّت ہونی چاہئے۔ غرض لاانتہا چیزیں ہیں۔ کوئی کہانتک شمار کرے۔ اسطرح اپریگرہ یعنی سامان یا تعلّقات بڑھتے ہیں ہیں نے تعلّقات کا پھیلاؤ اور اس سے کلفت کا امکان دکھایا ہے۔ اسکے یہ معنی نہیں ہیں۔ کہ کوئی شادی نہ کرے یا اولاد نہ پیدا کرے۔ یا نوکر چاکر نہ رکھے یا گائے گھوڑا نہ پالے۔ بلکہ مطلب صرف اتنا ہے کہ یوگ کے طالب کے لئے ضروری امر ہے کہ وہ صرف اتنے ہی تعلّقات پیدا کرے جنہیں آسانی سے نباہ سکتا ہے اور وہ اسکے واسطے باعث تکلیف و کلفت نہ ثابت ہوں ؞

بہت سے ایسے آدمی ہیں۔ جو ہر جگہ اپنا قدم اڑاتے ہیں۔ ملاقاتیں اکثر پیدا کرلی ہیں۔ طرح طرح کے اچھے بُرے شوق اور عادتیں ڈال لی ہیں۔ دن میں دفتر میں کام کرتے ہیں۔ رات کو گھر پر کچھ کام کھولا ہوا ہے یا کسی کے شریک ہیں۔ ایک رشتہ دار سے لڑائی چھڑ رہی ہے۔ ایک بھائی پر نالش کر رکھی ہے۔ ادھر مال خریدنے کہیں جانا ہے اُدھر ایک میلا دیکھنے کا شوق دل میں گدگدی کر رہا ہے۔ غرض جب دیکھئے دنیا کے دھندوں سے انہیں نجات حاصل نہیں ہے۔ کولھو کے بیل کی طرح چلتے رہتے ہیں۔ مگر کام ختم نہیں ہوتے پر نہیں ہوتے ؞

کیا بندہ علائق نے بچھایا ہے دام + دن کو بھی کام اور شب کو بھی کام
غافل اچھا ہے تجھسے کولھو کا بیل + مل جاتا ہے کوئی دم تو اسکو آرام

ایسے سکھہا ے دنیا روحانی ترقی کی قابلیت نہیں رکھتے اور جب تک اس حالت میں پھنسے ہوئے ہیں. بوگ - بھکتی یا گیان انکے واسطے نہیں ہے

ہم خدا خواہی وہم دنیائے دوں
این خیال ست و محال ست و جنوں

لیکن ترقی کا موقع ہر شخص کو ملتا ہے - مادر قدرت سب بچوں پر یکساں مہربان ہے - ہر ایک کی زندگی میں کوئی نہ کوئی ایسا واقعہ ضرور پیش آتا ہے جس سے دنیا اور دنیا کی چیزوں کی بے ثباتی کی تصویر آنکھوں میں پھر جاتی ہے مثلاً نقصان زر و مال ہوا یا کسی یگانے سے بیگانگی ظہور میں آئی - یا کوئی ایسا عزیز آنکھوں کے سامنے مر گیا جس سے بہت محبت تھی - اسوقت رہ رہ کر خیال آتا ہے کہ دنیا ہیچ ہے - اسکی چیزوں میں دل نہیں لگانا چاہیئے - یہ اپرنگرہ یا بیراگ کا قدم اوّل ہے - اسکو منظنم سمجھکر دل میں جگہ دینی چاہیئے - بیراگ کی کتابیں پڑھنی چاہئیں - سادھ سنگ میں جانا چاہیئے - تاکہ یہ خیال حباب آسا اُٹھکر بیٹھنے نہ پائے بلکہ مستقل طور سے طبیعت میں گھر کر لے - بیشوں سے بیراگ میں جو فرا ہے وہ بیشے بھوگ میں نہیں ہے - لیکن میں بیراگ کے مضمون پر اپنی کتابوں میں اتنا کچھ لکھ چکا ہوں کہ اس مضمون کو زیادہ طوالت دینی مناسب نہیں - اپنی ایک نظم کلام مہر جلد دویم سے یہاں نقل کرتا ہوں *

دنیا کی ہوس کمال نادانی ہے
دیکھا جسے ہمنے اسکو آئینہ کی طرح
کیا حرص و ہوا سے فائدہ ہے سینت
پیشانی میں ہر شخص کی لکھا ہے یہی

اس میں اے بوالہوس پریشانی ہے
بس یہ دیکھا کہ سخت حیرانی ہے
انجام میں حسرت ہے پشیمانی ہے
موت ایکدن ایک روز پیش آنی ہے

جسم خاکی میں کب بجا ہے پندار
کیوں وہم غرور ہے قالب خاکی میں
گر جائیگا ایک دن یہ مٹی کا گھر
کچی بنیاد اس عمارت کی ہے

یہ تیری امانت گری تجھے خوار
رہنے کا مکاں کہیں نہیں ہے زنہار
قائم نہ رہیگا گزند ابیر ہزار
روز اوّل سے یاں مرایانی ہے

---

یوں ناز نہ کر جو اس کی صحت پر
آنکھیں روشن ہیں آج تاروں کی طرح
دندان و زبان و گوش آج اچھے ہیں
ہے انکی بھی مثل جسم بودی بنیاد

ہیں آج صحیح کل کی ہے کسکو خبر
کل ضعف بصارت سے نہ آئیگا نظر
لیکن کل ہوگا حال ان کا ابتر
امید قرار سخت نادانی ہے

---

کیوں رہتا ہے تجھ کو فکر تعمیر مکاں
گزرا یہ خیال بھی کبھی دل میں ترے
کیا سر پہ مکاں اُٹھا کے لیجائیگا
تو جائیگا تو ساتھ نہ گھر جائیگا

آخر اک روز چھوڑ جانا ہے یہاں
یعنی ہے جہان پنج روزہ گزران
جس روز ہوا کوچ کا یاں سے ساماں
رہنی پھر کس لئے پریشانی ہے

---

ساز و ساماں کا شوق ہے لا حاصل
اسباب پریشانی خاطر کا ہے
کیا اکٹھا ہے جمع چھوڑ جانا ہی سب
آیا تھا تو کچھ ساتھ نہ لایا تھا یہاں

اس کی جانب کبھی نہ کر دل مائل
اسباب ترے مکان کا اے جاہل
تنہا چلنا ہے تجھ کو سوئے منزل
جائیگا تو پھر بے سر و سامانی ہے

---

اچھا نہیں شوق جامہ زیبی نادان
جب موت نے گھر پہ آ کر دستک دی

یہ کوٹ یہ پتلون نہیں نفع رسان
کام آئیگی کچھ نہ تیری کپڑے کی دکان

دو گز کفن انجام میں پاتی ہے تیرے تن کو — انجام یہی ہے جام زندگی کا یہاں
وہ بھی کیڑوں کا ہوگا جب لقمہ — تو گور میں تو ہے اور عریانی ہے

---

اچھا نہیں ہے کھانا ہوس میں دن طعام — یہ شوق ہے وہ جس سے ہو انسان بدنام
کھاتا ہے تمام دن نہیں ہوتا سیر — بھرتا نہیں پیٹ صبح بھر نہیں شام
بکری ہے کہ تو اسپ ہے یا گھوڑا ہے — چرنے کے سوا تجھکو نہ دیکھا کچھ کام
مرتا ہے تجھے کھائینگے اک دن کیڑے — انجام میں یہ کھانا ہے یہ پانی ہے

---

کیا فائدہ گر تو نے فراہم کیا مال — کچھ سوچ تو اس مال کا کیا ہوگا مآل
آیا تھا تو دونوں ہاتھ خالی تھے ترے — جائیگا تو خالی ہیں پھر ایسے فرخ فال
ڈالیں ہیں گو تلوں کی طرح خالی ہاتھ — کیا کرتا ہے یہ خیال ہی دل سے نکال
مفلس کی طرح امیر کو بھی اک دن — دو گز چادر کفن کی مل جاتی ہے

---

کیا فائدہ گر مل بھی گئی عزت و جاہ — یوں رشتۂ عمر ہو رہا ہے ہر گز گمراہ
وہ بھولے ہیں راہ پہنچے ہیں سب غمراہ — ہے ایسے مناظر پہ فقط جن کی نگاہ
یہ جاہ و مناصب ہیں نہ کچھ کام آئینگے — جب نزع کے وقت ہو گیا حال تباہ
ہوں اہل مناصب کہ ہوں اہل زر کیا — دنیا دونوں کے واسطے فانی ہے

---

ہے ناز شرافت کا سراسر بیجا — میں نے دیکھا ہے اسکو تکبر لیے جا
یاں کون شریف اور ہے کون رذیل — اے دوست تو دعوے نہ کیا کر بیجا
ہوگا معلوم خاک ہو کر اک دن — یہ فخر تجھے قبر کے اندر لیے جا

جب خاک میں خاک مل گئی دونونکی
تو ایک گدا و ظلِ سبحانی ہے

تو نے سمجھا ہے جن کو اپنا احباب
ہونگے وہی اک روز تری جانکو عذاب
یہ یار نہیں ہیں بوالہوس ہیں عیار
انکے ہیں فقط یار شراب و کباب
مطلب کا زمانہ ہے غرض کا بندہ
تو اپنی زندگی نہ گراں میں خراب
کیوں حق سے جدا ہے جھکے تو انکی طرف
جو یار ہے تیرا دشمنِ جانی ہے

اولاد و اقارب سے ہے تجھکو الفت
سمجھا ہے کہ یہ کرتے ہیں مجھپر شفقت
آ آکے کیا کرتے ہیں گو تجھکو سلام
یہ ہے یہ سلام روستائی حضرت
سب تا لبِ گور چھوڑ آئینگے تجھے
ہے اتنی رفاقت کی فقط ماہیت
اعمال ہی ساتھ جائینگے اے غافل
کچھ انکی بھی قدر تو نے پہچانی ہے

ہے جان و دل سے بندۂ دنیا تو
معشوق ہے دنیا تری تو شیدا تو
اسطرح سے مائل تجھے دیکھا میں نے
کھو بیٹھا ہے اسکے شوق میں عقبے تو
دنیا نے مگر ساتھ دیا ہے کس کا
چھوڑ اسکا ساتھ ہے اگر دانا تو
آخر یہ چھوڑنی پڑیگی اک دن
خود چھوڑ دے اسمیں تجھکو آسانی ہے

اے ہمدم ہوس تری ہے بھولو نہ کبھی
اسکو چھوڑو یہی ہے شرط مردی
رہنا نہیں دنیا سے ہمنیں چلنا ہے
موت اک نہ ایک دن ضرور آئیگی
دانائی اسے کہتے ہیں گر میری سنو
اس دن کے لئے آج سے ہوشیاری
جب وقت گزر گیا تو پچھتاؤگے
بے فائدہ اس وقت پشیمانی ہے

# باب سوم

## نیموں کا بیان

## پہلی فصل شوچ یا صفا

پانچوں یم شرح و بسط کے ساتھ بیان ہوئے۔ ان میں برائیوں سے بچنے کی تعلیم تھی۔ اب بھلائیوں پر چلنے کو لیجے۔ انہیں نیموں کا نام دیا جاتا ہے۔ یموں کی طرح نیم بھی پانچ ہیں یعنی شوچ یا صفا۔ سنتوش یا قناعت۔ تپ یا بچار اور ابھیاس۔ سوادھیائے یا مطالعہ اور ایشور پرندھان یا راضی برضا رہنا۔ یہ وہ فضائل اخلاق ہیں جن پر عہد استوار کر کے چلنا چاہیے اور اس عہد سے کبھی ٹہنا نہ چاہیے۔ پہلے ہم شوچ یا صفا سے بحث شروع کرتے ہیں ۔

شوچ کے معنی صفائی کے ہیں۔ یہ صفا چار قسم کی ہے یعنی شریر بانی کرم اور من کی۔ شریر کی صفا جسمانی صفا ہے۔ بانی کی صفا صفائے کلام ہے۔ کرم کی صفا صفائے اعمال ہے اور من کی صفا صفائے قلب ہے۔ اب یہ دیکھنا شروع کیجئے کہ ان میں کیا کیا باتیں داخل ہیں۔ کن کن ذرایع سے وہ حاصل کی جاتی ہیں۔ اور ان سے کیا کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں ۔

جسم خاکی وہ چیز ہے جس پر ہمارے اور لطیف اجسام یعنی پرانوں اندریوں من اور چت وغیرہ سب کا دارو مدار ہے۔ مثل مشہور ہے کہ نفس صحیح جسم صحیح میں رہتا ہے۔ یعنی جسم صحت مند ہو تو من بھی صحت مند رہتا ہے اور

جسم بیمار ہوتا ہے تو من بھی کام نہیں دے سکتا۔ یہ ایک ایسی بدیہی بات ہے کہ اس کے ماننے میں کسی کو ذرا بھی تامل نہیں ہو سکتا۔ جسکا جسم کمزور ضعیف یا بیمار ہو تو وہ کونسا آدمی ہے جو کچھ بچار کر سکے یا مطالعہ جاری رکھ سکے یا ابھیاس وغیرہ کر سکے۔ برتی ہر وقت جسم کی طرف لگی رہیگی اور دھیان کسی اور طرف لگایا نہیں جا سکیگا۔ اسواسطے اگر من کو دھیان اور روحانی ترقی کے لایق بنایا جانا ہو تو اس کا اول مرحلہ یہ ہے کہ تمہارا جسم خاکی صحت ور طاقتور اور کام کا ہو۔ صحت کی غرض اول صفائی ہے۔ اسواسطے اول صفا کا مضمون لیا گیا ہے ٭

ہمارے رشی اور منی جسم و نفس کا تعلق بخوبی سمجھتے تھے۔ اسواسطے من کے ابھیاسوں کے ساتھ وہ جسم کی صحت کی بھی ضرورت محسوس کرتے تھے۔ تنگ و تاریک کوٹھڑیوں میں بیٹھے صرف مطالعہ اور دھیان نہیں کرتے رہتے تھے۔ بلکہ حفظ صحت کے قوانین اور قواعد پر عمل کر کے جسمانی طاقت بہم پہنچاتے تھے اور اس سے ان کے من ایسے طاقتور اور زبردست ہو جاتے تھے کہ آج دیکھ دیکھ کر تعجب آتا ہے۔ سنسکرت کے بیش بہا لٹریچر کو دیکھو۔ یہ معمولی عقل و فہم کے آدمیوں کا کام نہیں ہو سکتا۔ اسکے لکھنے والوں کی جسمانی اور عقلی قابلیت معمولی نہیں کہی جا سکتی۔ ایک ایک مرحلے پر وہ غیر معمولی قابلیت ملتی ہے کہ خیال آتا ہے پر آتا ہے کہ یہ آدمی نہیں جن تھے ٭

اس کے برعکس آج کل کی نسل ہندوستانی کی نسبت یہ خیال عام ہوتا جاتا ہے کہ یہ لوگ اچھوتے خیالات ایجاد کرنے کے قابل نہیں رہے ہیں۔ محض نقل نویس بن گئے ہیں۔ کالجوں اور مدرسوں میں جا کر دیکھئے تو طلبا کی صفیں کی صفیں بیٹھی ملتی ہیں۔ مگر زیادہ تر لڑکوں کا حال یہ ہے کہ قد چھوٹے ہیں۔ جسم نحیف ہیں۔ رنگ زرد ہیں۔ عینکیں لگی ہوئی ہیں۔ جب اوائل عمر میں یہ نوبت ہے

تو آگے چل کر کیا خاک ہوتا ہے۔ جن کے جسموں کا حال لڑکپن میں یہ ہے۔ وہ جوان ہوکر عقلی مہمات کون سی طے کرینگے۔ چنانچہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے۔ کہ جو نوجوان کالج سے تعلیم پاکر نکلتے ہیں۔ اور ملازمت یا اور پیشوں میں داخل ہوتے ہیں وہ کچھ کارہائے نمایاں کرکے نہیں دکھاتے۔ ان کی زندگی محض معمولی زندگی ہوتی ہے جس میں کوئی نئی غیر معمولی بات نہیں نکلتی۔ اکثر بیماریوں کے شکار رہتے ہیں اور کیا مرد کیا عورت بہت ہی کم عمر طبیعی کو پہنچنے پاتے ہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ پچاس ساٹھ برس کی عمر ہونے سے پہلے ہی چل بستے ہیں۔ ہماری پرانی کتابوں میں آدمی کی معمولی عمر سو برس کی لکھی ہے۔ یورپ اور امریکہ میں طبیعی عمر ستر برس کی شمار ہوتی ہے۔ مگر ہم تعلیم یافتہ ہندوستانیوں میں جو شخص پچاس برس کا ہو جاتا ہے اُسے خوش نصیب شمار کرنا چاہیئے۔

اس بُری صحت رہنے بیمار پڑنے اور کم عمر پانے کے باعث بہتیرے بیان کیئے جاتے ہیں۔ حفظان صحت کے قوانین کی ناواقفیت۔ کم سنی کی شادی باقاعدہ ورزش نہ کرنی۔ آرام طلبی کی عادات۔ کافی مناسب اور مقوی غذا کا بہم نہ پہنچنا۔ تازہ کھلی ہوا کا کافی طور پر نہ ملنا۔ تنگ و تاریک مکانوں میں کچ پچ رہنا وغیرہ وغیرہ سب ایسی باتیں ہیں کہ انہوں نے ہم موجودہ ہندوستانیوں کو اس حالت میں لا ڈالا ہے۔ یورپ اور امریکہ میں ان اسباب کا باقاعدہ طور پر انسداد کیا جاتا ہے۔ اس لیئے وہاں کے باشندے بڑی عمریں ہی نہیں پاتے بلکہ صحت اور جسمانی خوشی کی زندگی گزارتے ہیں۔ اور اپنی زندگیوں میں ایسے کارہائے نمایاں کر دکھاتے ہیں۔ جو ان کے ملک کے لیئے ہی نہیں بلکہ کل دنیا کے واسطے کارآمد اور مفید ثابت ہوتے ہیں۔ جس شخص کے جسم میں طاقت ہے اور جو صحت کی زندگی بسر کرتا ہے وہ سب کچھ کر سکتا ہے۔

جہاں ضعف و بیماری کا مرض مزمن ہے وہاں کیا توقع رکھی جائے کہ آدمی اپنی زندگیوں میں کچھ کر سکینگے ٭

میں حفظان صحت پر مضمون نہیں لکھ رہا ہوں۔ میرے کہنے کا مطلب صرف اتنا ہے کہ صحت جسم پر صحت نفس کا دارمدار ہے۔ اور صحت جسم کا ٹہ ابھاری جزو صفائی ہے۔ ہمارا ملک وبائی بیماریوں کا شکار اکثر ہوتا رہتا ہے اور ان سے ہزاروں کیا لاکھوں جانیں ہر سال ضایع ہوتی ہیں۔ موسمی بخار۔ ہیضہ۔ پیچش طاعون وغیرہ وغیرہ سب ایسے مرض ہیں کہ اگر ہم صفائی کی عادتیں اختیار کرلیں تو ان سے نجات مل سکتی ہے۔ ہمارے مکانات غلیظ رہتے ہیں۔ نواحی اسباب غلیظ رہتے ہیں۔ جسم اور کپڑوں کی صفائی پر نظر نہیں ہے غذا کی صفائی پر نظر نہیں ہے۔ اندرونی صفائی یعنی خون کے صاف رہنے پر توجہ نہیں ہے۔ اسی طرح اور بہتیری باتیں بتائی جا سکتی ہیں جن سب کا نتیجہ یہ ہے کہ نہ ہماری صحت جسمانی قائم رہتی ہے نہ صحت نفسانی جس سے ہم دھیان جما سکیں اور ترقی عقلی۔ ترقی اخلاقی اور ترقی روحانی کر سکیں ٭

پس صفائے جسم پر جتنی توجہ دیجائے تھوڑی ہے۔ اُن باتوں سے پرہیز کرو جن سے کسی طرح کی غلاظت پھیلنے کا اندیشہ ہو۔ جاڑے گرمی برسات ہر روز ٹھنڈے پانی سے نہایا کرو اور نہا کر خشک کھردرے موٹے کپڑے سے بدن اچھی طرح پونچھا کرو۔ اس سے مسام کھلینگے اور جسم صاف رہیگا۔ میلے پسینے میں تر کپڑے پہننے چھوڑ دو۔ گرمی کے موسم میں خاصکر ان باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ اگر دھوبی کی زیادہ مزدوری دینی گراں گزرتی ہے تو سیدھا حساب یہ ہے کہ صابون زیادہ مہنگا نہیں ہے۔ شام کو جب نہاؤ تو دھوتی کے ساتھ ذرا سا صابون لگا کر کرتہ بھی خود دھو ڈالا کرو۔ بجائے اس کے کہ

دھوئیں اور کیچڑ پانی کے مکان میں بیٹھکر روٹی کھاؤ اور کھاتے وقت آنکھوں سے پانی جاری رہے۔ صاف جگہ صاف برتنوں میں کھانا کھاؤ اور اتنا اور ایسا کہ ہضم کرسکو اور انگ لگے۔ سبز ترکاریاں صحت کے واسطے بہت اچھی چیزیں ہیں۔ گلی سڑی اور باسی چیزوں سے پرہیز کرو۔ روزانہ بلاناغہ ورزش کیا کرو۔ سب سے بہتر ورزش گھنٹہ دو گھنٹے کھلی ہوا میں فراخ سڑکوں پر اور میدانوں میں پھرنا ہے۔ شہر میں رہنے والوں کے لئے تو یہ ازبس ضروری ہے کیونکہ تنگ گلی کوچوں کے تنگ وتار یک مکانوں میں تازہ ہوا میسر نہیں ہوسکتی اور ہوا وہ چیز ہے کہ ہر دم آدمی کو اسکی ضرورت ہے۔ صاف ہوا ہی آدمی کی زندگی ہے ×

عہد کرکے ان صفائے جسمانی کے اسباب پر کچھ عرصے عمل کرو اور تم دیکھوگے کہ بدن میں جان محسوس ہوگی۔ طبیعت میں امنگ پیدا ہوگی۔ دل خوش معلوم ہوگا۔ کام کرنے کو جی چاہیگا۔ جدھر دھیان لگانا چاہوگے توجہ یکسو ہوکر لگیگی اور تکان کم معلوم ہوگی۔ یہ صفائے جسمانی کا بدیہی فائدہ ہے جو ہر شخص خود تجربہ کرکے آزما سکتا ہے ×

جسم کی صفا کے بعد کلام کی صفا ہے۔ اس سے میرا مدعا یہ نہیں ہے کہ تم فصحائے دہلی و لکھنؤ کی طرح شستگی محاورہ و زبان بہم پہنچاؤ اور جو شخص تمہارے محاوروں سے ذرا بھی خلاف الفاظ زبان پر لائے اس سے لڑنے کے لئے تیار ہوجاؤ۔ بلکہ کلام کی صفا یہ ہے۔ کہ ایسے الفاظ زبان پر نہ لاؤ جن سے کسی کا دل دُکھے اور خود تمہاری زبان گندی ہو۔ ہمارے مُلک میں یہ خراب دستور ہے کہ کریہہ الفاظ اور گالیاں زبان زد عام ہیں۔ لوگ انہیں اسطرح بے ساختہ استعمال کرتے ہیں گویا کچھ بات ہی نہیں ہے۔ اس قسم کے الفاظ کا زبان سے نکالنا شرفا میں معیوب سمجھا جاتا ہے اور جو آدمی ان کا استعمال کرتا ہے

اس کو نظر حقارت سے دیکھا جاتا ہے ÷

گندے الفاظ کے زبان پر لانے سے صرف زبان ہی گندی نہیں ہوتی
بلکہ من بھی میلا ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ

بد نہ بولے زیر گردوں گر کوئی میری سُنے
ہے یہ گنبد کی صدا جیسی کہے ویسی سُنے

تم جس کی نسبت نا ملایم الفاظ استعمال کروگے وہ تمہیں کب چھوڑے گا۔ اسطرح اکثر اوقات کہا سنی ہونے لگتی ہے اور اس سے گزر کر بعض مرتبہ گالی گفتار کیا ہاتھا پائی تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ جو شخص اس قسم کے گندے تمسخر و مزاح کے عادی ہیں۔ سب نے دیکھا ہوگا کہ ان کی لڑائی بھڑائیاں بھی اکثر ہو جاتی ہیں۔ ان کا باعث محض کلام کی ناپاکی ہے۔ فحش بھکڑ ہنسی مزاح اچھا نہیں ہے۔ اس سے پرہیز واجب ہے ورنہ یہ تمہارے واسطے تکلیف کا باعث ہوگا۔ من میلا رہیگا اور تم دھیان یا ابھیاس کے لایق نہ بنوگے ÷

اسی ضمن میں میں کچھ اپنی زبان کی شاعری کی نسبت بھی کہا چاہتا ہوں شاعری وہ شے ہے کہ طبیعت کو خوشی۔ دل کو سرور اور خیالات کو علو بخشتی ہے۔ مگر اردو کی شاعری کا معاملہ اسکے بالکل برعکس ہے۔ یہاں جو خیالات ہیں وہ آدمی کو نیچے کی طرف گھسیٹنے والے ہیں۔ اکثر شعرا کے کلام میں اس قسم کے مضامین بندھے ہوئے ہیں کہ ان اشعار کا پڑھنا زبان کا گندا کرنا ہے۔ پس اگر تمہیں مذاق شعر ہے تو اس قسم کے اشعار پڑھنے سے پرہیز کرو۔ شعر وہ یاد کرو۔ جن کے مضامین ناپاک نہوں۔ بلکہ جو پڑھے اور جو سُنے دونوں کے خیالات کو اوپر اٹھائیں ÷

صفائے زبان کے بارے میں دو چار باتیں اور خیال میں رکھو۔ عیب گوئی

اور نکتہ چینی بُری عادت ہے۔ ہر شخص کے عقاید اور خیالات اس کے ساتھ ہیں۔ اگر تمہیں اس سے اتفاق رائے نہیں ہے تو یہ کیا ضرور ہے کہ تم اُسے بُرا کہو۔ تم کوئی خدائی ٹھیکہ دار تو نہیں کہ تمام دنیا کی کُل اصلاح کا ذمّہ تمہارا ہے۔ مذہبی بحث و مباحثے سے جہاں تک ہو سکے پرہیز کیا کرو۔ کوئی شخص ایک یا دو بار کے گرما گرم مباحثے کے بعد اپنے خیالات ترک کرنے کے واسطے تیار نہیں ہوتا ہے۔ اس گرما گرمی سے سوائے اسکے اور کچھ حاصل نہیں ہے کہ تمہارے ہی من کو تکلیف و کلفت حاصل ہو۔ یہی حال قومی رسوم کی اصلاح اور پولٹکل و اخلاقی مضامین وغیرہ کا ہے۔ میں یہ نہیں کہتا کہ تم ہر قسم کے مضامین پر اپنے احباب سے بولنا ہی چھوڑ دو۔ میرے کہنے کا مطلب صرف اتنا ہے کہ گرما گرمی کے ساتھ بحث و مباحثہ نہ کیا کرو۔ جب بولو خندہ پیشانی اور خندہ مزاجی کے ساتھ۔ اس سے تم سب کو عزیز ہو گے۔ لوگ تمہارے مزاج کی تعریفیں کرینگے۔ تم خود بھی خوش رہو گے اور تم سے لوگ بھی خوش رہیں گے۔ اس خوشی سے چت کے پرساد کی حالت پہنچیگی جو دھیان اور یوگ یعنی سمادھی کا مرحلۂ اوّل ہے۔ پس صفائے کلام کو چھوٹی بات نہ سمجھو۔ یہ بہت بڑی بات ہے ٭

میٹھا ہو کلام تیرا شیریں ہو مقال ٭ جوں بلبل کا ترانہ بر شاخ نہال
اے مرد خدا درشت گوئی مت کر ٭ زاغ و زغن و بوم دہن میں مت پال

---

کس طرح کہیں ہم نہ غلامی تیری ٭ دنیا میں بجا ہے نیک نامی تیری
باتوں باتوں میں کر لیا دل تسخیر ٭ کیا بات ہے واہ خوش کلامی تیری

---

میٹھا گر بولیے تو جھگڑے نہ پڑیں ٭ آپس میں آدمی نہ اسے مہر لڑیں

خوبی ہے اگر تو بات کرنے کی ہے یہ ÷ باتیں ایسی ہوں مُنہ سے بس پھول جھڑیں

کلام کی صفا کے بعد اعمال کی صفا ہے۔ اس کے یہ معنی ہیں کہ جو خیال تمہارے دل کے اندر ہے اور جو کلام تمہاری زبان پر ہے۔ اُسی کے مطابق تمہارے اعمال ہوں۔ یہ نہیں کہ دل میں کچھ اور ہے۔ زبان پر کچھ اور ہے اور کرتے کچھ اور ہو۔ جن لوگونکے خیالات اور اعمال میں مطابقت نہیں انکا اعتبار اور اعتماد نہیں ہوتا۔ نہ اُنکو صافی مشرب کہا جا سکتا ہے۔ ان کا تو بعینہ یہ حال ہے کہ نہا دھو کر جسم کو پاک و صاف کر لیا۔ مگر کپڑے جو پہنے تو میلے اور گندے جنہیں دیکھکر نفرت آتی ہے یا یوں سمجھو کہ لوگوں کے دکھاوے کو اوپر تو صاف ستھرے کپڑے پہنے ہوئے ہیں۔ مگر اُنکے نیچے وہ میلے کپڑے ہیں جن سے تعفن اور بدبو سے دماغ پریشان ہوا جاتا ہے

پس آدمی کے لئے یہی ضروری نہیں ہے کہ اُسکا جسم پاک و صاف ہو۔ اور وہ میٹھا بولے۔ بلکہ ہاتھ سے جو کام کرے اور اور لوگوں کے ساتھ جو کچھ بیوہار کرے۔ دونوں میں صفائی ہونی ضروریات سے ہے۔ اسکو علم معاملات واخلاق میں خوش معاملگی یا صفائی معاملہ کا نام دیا جاتا ہے۔ دیانت داری راستبازی اور نکوکاری وغیرہ وغیرہ اسی کی مختلف قسمیں ہیں۔ ہمارے ملک میں فی زمانتاً خوش معاملگی کی بڑی بھاری ضرورت ہے۔ یہاں دکاندار اور کارخاندار اشتہار کچھ دیتے ہیں اور بیچتے کچھ اور چیزیں ہیں۔ بنکوں اور کوٹھیوں میں لوگونکا روپیہ منافع دینے کے بہانے جمع کرتے ہیں اور سود کیا مُول تک سے وہ غریب ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ آج ملیں اور کارخانے کھُلتے ہیں اور برس دو برس میں اُن کا دیوالہ نکل جاتا ہے۔ نہ دکانداروں کے وعدوں کا اعتبار ہے۔ نہ اشیائے فروختنی کی خوبی و

عمدگی کا اعتماد ہے۔ غرض جدھر دیکھو بد معاملگی پھیلی ہوئی ہے ÷

اسی بد معاملگی کا نتیجہ اشانتی اور پیہم نقصانوں کا ہونا ہے۔ جس بیوہار میں صفائی نہیں اُس میں نفع کی توقع کیونکر ہوسکتی ہے۔ مثل ہے کانٹے بوئے ببول کے آم کہاں سے کھائے۔ جیسی نیت ہوا کرتی ہے ویسی ہی برکت بھی رونما ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر طرف بے چینی اور اشانتی پھیلی نظر آتی ہے اس صورت میں دھیان جمانا کیونکر ممکن ہوسکتا ہے۔ اور لوگ کی سمادھی کا کیا ذکر ہوسکتا ہے ÷

جہاں کام کی صفا یعنی خوش معاملگی نہیں ہے۔ وہاں ہر وقت طبیعت میں خوف اور بے قراری رہتی ہے۔ یاد رکھو کہ دیانتداری سب سے بہتر تدبیر ہے۔ جو اس سیدھے رستے نہیں چلتا وہ راہ گم کریگا اور ادھر اُدھر بھٹکتا پھریگا۔ پس تم سیدھے رستے کیوں نہ چلو۔ اِدھر اُدھر بھٹکتے پھرنے سے پریشانی کے سوا اور کیا لوگے۔ جو معاملہ کسی کے ساتھ کیا ہے اُسکو جوں کا توں پورا کرو۔ نفع تھوڑا ہو یا بہت اس پر بھول کر بھی نہ جاؤ۔ جس کام پر تم مامور ہوئے ہو اپنا فرض سمجھکر بجالاؤ اور اس خیال کو بھول کر دل میں جگہ نہ دو کہ تمہیں کیا معاوضہ ملتا ہے اور اوروں کو کیا۔ اپنے کام سے کام رکھو اور دیکھو گے کہ انجام میں تمہاری یہ خوش معاملگی کی زندگی بد معاملگی کی زندگی کی نسبت زیادہ آرام اور خوشی سے گزریگی۔ من شانت رہیگا اور تم کسی درجے کو پہنچوگے۔ یہ اعمال کی صفا سکون قلب کی بہترین دوا ہے ÷

اب من کی صفا کو لیجئے جو یوگ کے پہلو سے نظر سے نہایت وقیع شے ہے اور جسم و کلام و اعمال کی صفا جس کے واسطے زینوں کا کام دیتے ہیں۔ من کی صفا یہ معنی ہیں کہ دل میں جو خیالات ہوں وہ پاکیزہ ہوں۔ یاد رکھو کہ خیال ہر چیز کا بیج ہے

اوّل خیال پیدا ہوتا ہے۔ وہی زبان سے کلام کی صورت میں اظہار پاتا ہے اور وہی ہاتھوں سے کام کی شکل میں سرزد ہوتا ہے۔ پس اگر آدمی کے خیالات پاکیزہ ہیں تو اُسکا کلام بھی پاکیزہ ہوگا اور کام بھی۔ مہاراج تلسی داس جی کی چوپائی میں پہلے بھی ایک مضمون میں نقل کر چکا ہوں ؂

رکھت نہ پربھو چیت چُوک کیئے کی
کرت سُرت سو بار ہیئے کی

یعنی ایشور پر ماتما اعمال کی بھول چُوک تو من میں نہیں بھی رکھتے لیکن انسان کے دل میں جو خیالات بد گذرتے ہیں سو سو بار یعنی ضرور بالضرور اُن پر دھیان دیتے ہیں۔ یہ بات بالکل سچی ہے۔ کیونکہ جیسا میں اوپر لکھ آیا ہوں خیال ہر ایک بات کا بیج ہے ؂

پس یوگ کے طالب کی بڑی بھاری کوشش یہ ہونی چاہیئے کہ بُرے خیالات اُس کے من میں راہ نہ پائیں۔ خیالات کا بعینہٖ وہی حال ہے جو جسمانی عادات کا ہوتا ہے۔ کوئی جسمانی کام مثلاً گدکا چلانے کی ورزش شروع کیجیئے تو اوّل تکلیف معلوم ہوگی۔ بدن دُکھیگا۔ حرکات مشکل معلوم ہونگی۔ لیکن جہاں دو چار روز کرتے رہے ہر بات میں آسانی ہو جاتی ہے اور پھر عادت پڑ جاتی ہے۔ اسیطرح اوّل خیال بد طبیعت میں اُٹھتا ہے۔ اگر شروع میں اُسے روک لو تو آسانی سے رُک جاتا ہے۔ لیکن نہ روکا تو وہ پھر عود کریگا۔ جہاں خالی بیٹھے اور پھر آیا۔ اسطرح بار بار کی مشق سے عادت پڑ جائیگی اور کتنا ہی روکنا چاہو وہ خیال آنے سے روکا نہ رُکیگا۔ سب کا تجربہ ہے کہ کوئی فکر کی بات ہو۔ پچھتاوے کی بات ہو۔ بغض و حسد یا کینہ و حسد کی بات ہو۔ تو بار بار اسی طرح خاطر میں خدشے پیدا کیا کرتی ہے۔ بار بار آدمی کے دل میں وہی تکلیف دہ خیال آتا ہے اور وہ اُس

دیا دکھ اٹھاتا ہے کہ کچھ کہا نہیں جاتا۔ روکنا چاہتا ہے تو رکتا نہیں یہاں سے اول ہی غلط ہوا ہے یعنی خیال جب اول اول طبیعت میں پیدا ہوا تھا تو اسکو روکا نہیں گیا۔ اب من کو اسکی عادت ہو گئی ہے اور عادت وہ چیز ہے کہ بڑی مشکل سے ترک ہوا کرتی ہے۔

پس یوگ کے طالب کا فرض اہم ہے کہ وہ کوئی برا خیال خاطر میں نہ لائے اگر آگیا ہے تو شروع ہی میں اس کے نکالنے میں سعی کرے اور دل میں جمنے نہ دے۔ جم گیا ہے تو اس سے ڈرے نہیں بلکہ ہمت مردانہ سے جڑ سے اکھاڑنے کی کوشش کیے اور جب تک اکھاڑ نہ لے۔ برابر کوشش جاری رکھے۔ طریق بھگوان پتنجلی اپنے یوگ درشن میں ایک سوتر سے بتاتے ہیں جو آب زر سے لکھنے کے قابل ہے۔ اسکے یہ معنی ہیں کہ کسی کو سکھی دیکھو تو بجائے حسد کرنے اور کڑھنے کے اسکے ساتھ ہم آہنگ ہو جاؤ۔ یعنی جیسا وہ سکھی سے تم بھی اُسے دیکھکر ویسے ہی سکھی ہو۔ اگر کسی کو دکھی دیکھو تو اس سے پہلو نہ بچاؤ بلکہ تمہارے دل میں رحم یا دیا جوش مارنے لگے کہ کس طرح اس کا دکھ دور کروں۔ نیکوں کو دیکھکر نہیں اندرونی خوشی ہونی چاہیے اور کتنی ہی قربانی کیوں نہ کرنی پڑے اُنکے قدموں پر چلنا چاہیے۔ اس کے برعکس بدوں کو دیکھکر اگر ہو سکے تو ان کی بدی کا علاج مستحسن طریق سے کرنا چاہیے اور نہ ہو سکے تو اُن سے بے پروائی برتنی لازم ہے۔

برے خیالات کو طبیعت سے نکالنے میں علاج بالضد بھی نہایت مفید ثابت ہوا کرتا ہے اور بھگوان پتنجلی اس پر بھی زور دیتے ہیں۔ اس کا طریق عمل یہ ہے کہ اگر کسی شخص کی طرف سے تمہارے دل میں دشمنی کا خیال بیٹھا ہوا ہے۔ تو اس شخص کی خصائل بد پر دھیان نہ دو بلکہ الٹا یہ خیال کرو کہ اس میں اوصاف نیک کیا کیا ہیں دنیا کے پردے پر کوئی شخص ایسا نہیں ہے جس میں فقط برائیاں ہی برائیاں

ہوں ۔ نیک اوصاف بھی تو اس میں ہونگے اور ضرور ہونگے پس برائی کے خیالات طبیعت سے نکالو اور اس میں جو بھلائی ہے اس میں اپنے چتّ کو لگاؤ ۔ اسطرح بُرے خیالات تمہیں نہیں ستائینگے ۔ بلکہ نیک خیالات سے تمہارا دل تسکین پائیگا ÷

یاد رکھو کہ بھلائی اور برائی کا وجود باہر نہیں ہے بلکہ یہ من کے دھرم ہیں پس اگر تم کسی کا برا سوچ رہے ہو تو اپنی اندرونی برائی کا اظہار کر رہے ہو ۔ وہ برائی تم میں تو ضرور ہے ۔ اس میں ہو یا نہ ہو اس بات کی مجھے خبر نہیں ۔ بچے کا قلب مصفا ہوتا ہے ۔ اسواسطے اگر کمرے میں روپیوں کی تھیلی کھلی پڑی ہو اور کوئی شخص اندر آ لے تو اسے خیال تک بھی نہیں ہوتا کہ یہ چور ثابت ہوگا اور روپیہ چرا کر لیجائیگا ۔ مگر اسی بچے کی جگہ کوئی جوان یا بوڑھا آدمی بیٹھا ہو تو وہ تھیلی کو قفل میں بند کئے بغیر ہرگز ہرگز کمرے سے باہر نہیں جائیگا ۔ میں یہ نہیں کہہ سکتا کہ کمرے میں آنے والا آدمی چور ہے یا نہیں ہے ۔ مگر اتنا بے شک کہتا ہوں کہ جو شخص تھیلی کو قفل لگا کر باہر گیا ہے اسکے دل میں ضرور چور بیٹھا ہوا ہے ۔ یہ ایک انتہائی مثال ہے ۔ مگر اس سے اس بات کی توضیح ضرور ہوتی ہے کہ جو شخص اوروں کو بری نگاہ سے دیکھتا ہے برائی اسکے من میں ضرور گھر کئے بیٹھی ہے ÷

یہی برائی کے خیالات من کا میل کہلاتے ہیں ۔ انہیں سے آئینۂ خاطر پر زنگ آتا ہے جس نے انہیں صاف کر ڈالا اسنے من کی صفائی حاصل کر لی ۔ پس بغض و حسد کینہ و عناد ۔ رنج و فکر ۔ پچھتاوا اور نفرت وغیرہ وغیرہ سب ایسے خیالات ہیں کہ من میں رکھنے سے من کو میلا بناتے ہیں ۔ تم سعی بلیغ کر کے انہیں چھوڑ دو چھوڑ دو رنج تم اے بوالہوس کیوں ہو حزیں ۔ ÷ رنج وہ چیز ہے کچھ اس کا نتیجہ ہی نہیں دل خوشی کا ہے مکاں اس میں نہ ہو رنج مکیں ÷ زندگی تلخ ہے اس شخص کی جو ہے غمگیں

گر سنو میری تو تم رنج سے آزاد رہو
اپنا رکھو یہ عمل خوش رہو آباد رہو

چھوڑ دو غم کہ یہ غم چیز ہے اک لا حاصل ❖ غم ہے کس بات کا چھوڑو بھی خیال باطل
بھول کر بھی نہ رہو غم کی طرف تم مائل ❖ بھول کر بھی نہ تمہارا کبھی مغموم ہو دل
یاد اللہ کی خاطر سے نہ جانے پائے
دل خدا کا ہے گھر اس میں نہ غم آنے پائے

چھوڑ دو فکر نہیں فکر سے لینا ہے کیا ❖ کام بگڑا ہے اگر آپ سنور جائے گا
فکر ناحق نہ کرو روز و شب و صبح و مسا ❖ فکر کا نام برا فکر کا ہر کام برا
آدمی فکر میں کیوں رنج و الم سہتا ہے
فکر سب کا سرے اللہ تجھے رہتا ہے

چھوڑ دو اپنے دل صاف میں رکھنا کینہ ❖ زنگ سے ہو نہ مکدر کبھی یہ آئینہ
ہاں منور رہے یوں صدق و صفا سے سینہ ❖ کہ اسے دیکھ کے ہر اک کہے۔ ہے گنجینہ
جا کے کینہ نہ رہیں انوار صفا کے دل میں
جلوے اے دوست نظر آئیں ضیا کے دل میں

چھوڑ دو غیظ و غضب تم نہ ہو غصے کے شکار ❖ دل میں غصہ ہے تو روشن ہے جہنم کی نار
مہربانی کو کرو جانے غضب اپنا شعار ❖ مہرباں ہو جو طبیعت تو نہیں کچھ درکار
دل میں غصہ نہ کبھی بھول کے آنے دینا
اور جو آ جائے تو رکھنا نہیں جانے دینا

چھوڑ دو تم حسد و رشک کا ہر ایک خیال ❖ یہ خیال ایسا ہے سمجھو اسے شیطان کا جال
یہ خیال ایسا ہے ہوتا ہے دل و جان کو وبال ❖ یہ خیال ایسا ہے اچھا نہیں کچھ اسکا مآل
رشک کرنا نہ کسی سے نہ حسد تم کرنا

بلکہ حاسد کی نہ بھولے سے مذمت کرنا

چھوڑ دو بغض نہ تم اس سے سروکار رکھو ✤ دل میں بیہودہ خیالات نہ زنہار رکھو
کام تم مہر و محبت ہی سے اے یار رکھو ✤ دل کو بس گفتہ مثال گل گلزار رکھو

کام جو لطف و محبت سے نکلتے دیکھا
وہ کبھی بغض سے اور کینہ سے نہ چلتے دیکھا

چھوڑ دو اپنے پرائے کو برا کہنا تم ✤ عیب زیور ہوا کب سمجھے ہو کیوں گہنا تم
ایسے فکروں میں نہ مصروف کبھی رہنا تم ✤ ایسی غفلت کی اذیت نہ کبھی سہنا تم

خیر کے ساتھ کرو جسکا کرو ذکر کبھی
عیب جوئی کا کرو دل میں نہ تم فکر کبھی

چھوڑ دو جہد فراواں سے طمع کو کہ اسے ✤ جو ہیں اچھے نہیں اچھا کبھی ہرگز کہتے
لالچی دہر میں ہیں قابل نفرت سارے ✤ تم نہ لالچ سے سروکار رکھو کیا لوگے

جس نے لالچ کیا اس شخص نے دھوکا کھایا
نفع کیسا کہ وہ کھو بیٹھنا سے سرمایا

چھوڑ دو ہٹ کہ بری چیز ہے ہٹ کی عادت ✤ ہٹ کیا کرتے ہیں جو انکی بری بنتی ہے گت
لوگ کرتے ہیں ہٹیلے شے ہمیشہ نفرت ✤ ہٹ کا دنیا میں ہے انجام ہمیشہ خفت

غلطی مان لو سرزد ہو کوئی گر تم سے
یاد رکھو کہ بہت لوگ ہیں بہتر تم سے

چھوڑ دو تنگدلی تنگدلی شے ہے بری ✤ سنو میری کہ نہیں تنگ خیالی اچھی
کب کسی شخص نے تنگی میں فراخی دیکھی ✤ تو صداقت کو جہاں سے ملے کیا بات اس کی

پھر اس تنگ خیالی کو بھلا رکھنا تم
صدق کے واسطے دل اپنا کھلا رکھنا تم

یہ تو وہ خیالات تھے جنہیں چھوڑنا ہے۔ انکی بجائے دل میں جگہ کن خیالات کو دینی چاہیئے۔ انہیں جو ان کی ضد ہیں۔ برائی کی جگہ بھلائی اور نیکی کے خیالات دل میں بٹھاؤ۔ دشمنی بغض وحسد اور کینہ وعناد کی بجائے الفت ومحبت اور ہمدردی وفیض رسانی کے خیالات کو طبیعت میں جگہ دو۔ رنج وغم اور فکر وافکار کی بجائے خوشی اور شانتی سے کام رکھو۔ من کو بجائے اسکے کہ جگہ جگہ بھٹکتا پھرے ایکاگر اور یکسو رکھنے کی کوشش کیا کرو۔ اس سے زنگ کدورت آہستہ آہستہ دل سے ہٹیگا اور من صاف ہوگا۔ یہ اصلی صفا اور شوچ ہے۔ جو لوگ شوچ کے معنی صرف یہ سمجھے ہوئے ہیں کہ ان پر نیچوں کا سایہ نہ پڑے اور نیچ ذاتوں کے لوگوں سے چھوئے نہ جائیں وہ بڑی بھاری غلطی کر رہے ہیں۔ شوچ صرف جسمانی ہی نہیں ہے۔ بلکہ اس کا تعلق کلام اور اعمال سے بھی ہے اور سب سے زیادہ من سے ہے۔ جو شخص ان چاروں قسموں کے شوچ پر عملدرآمد کرتا ہے۔ وہ چت کے پرساد کی حالت بہم پہنچاتا ہے جو سمادھی کا پہلا قدم ہے ؛

## دوسری فصل سنتوش یا قناعت

پہلا نیم شوچ یعنی صفا ہے۔ اسکی بابت ہم نے بتایا ہے کہ صفا کا تعلق صرف جسم ہی سے نہیں ہے۔ بلکہ کرم بانی اور من تینوں سے ہے۔ اب دوسرے نیم کو لیتے ہیں یہ سنتوش یعنی قناعت ہے۔ سنتوش من کی اس حالت کا نام ہے جسمیں آدمی اپنے میں کسی قسم کی کمی محسوس نہیں کرتا اور جو کچھ پاس ہے اس پر صبر وشکر کرتا ہے۔ چونکہ اس حالت میں من ہوا و ہوس کے خیالات سے پریشانی محسوس

نہیں کرتا اسواسطے جلد تر شانتی بہم پہنچ جاتی ہے اور چت یکسو ہونے لگتا ہے جو لوگ یعنی سمادھی میں بڑی کارآمد چیز ہے۔ اسیواسطے اس کو نیموں میں جگہ دی گئی ہے اور عہد کرکے اس کی مشق کی تاکید کی گئی ہے ❊

اول یہ دیکھنا چاہیئے کہ اسنتوش یعنی قناعت کا نہ ہونا کن اسباب سے پیدا ہوتا ہے۔ وہ اسباب معلوم ہو گئے تو ان کا انسداد آسان ہوگا اور قناعت کا راستہ ہم پر کھلیگا۔ یہ منفی تعلیم ہے۔ مثبت تعلیم میں وہ طریقے بتائے جائینگے جن سے آدمی قناعت پر براہ راست چل سکیں اور یکسوئی قلب حاصل کر سکیں ❊

میرے دوستو ہمیں پانچ حواس عطا ہوئے ہیں اور ایک من۔ آنکھوں سے ہم دیکھتے ہیں۔ کانوں سے سنتے ہیں۔ زبان سے چکھتے ہیں۔ ناک سے سونگھتے ہیں اور جلد سے چھوتے ہیں۔ انہیں سے تمام دنیائے بیرونی کا علم ہمیں حاصل ہوتا ہے۔ اس علم پر من اپنے ہوائی قلعوں کی بنیادیں رکھتا ہے اور بڑی بڑی عمارتیں چنتا ہے۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو اندریوں یعنی حواسوں کے اعمال قدرتی ہیں۔ آنکھ بیرونی اشیا کو دیکھیگی پر دیکھیگی۔ کان آوازوں کو سنینگے پر سنینگے۔ اسیطرح ناک زبان اور جلد کو اپنے اپنے بشیوں کے ساتھ تعلق ہے۔ دونوں کا باہم میل ہوگا پر ہوگا۔ یہاں تک قدرتی عمل ہے جو نہ روکنے سے رک سکتا ہے اور نہ جسمیں واقع میں کچھ حرج ہے ❊

حرج اسوقت واقع ہوتا ہے جب اندریاں بشیوں کی طرف جاتی ہیں اور من کا قدم درمیان میں آ جائے۔ مثلاً اگر آنکھ کسی شے کو دیکھے تو محض ایک قدرتی عمل ہے۔ مگر اسے دیکھ کر من کو اس شے کے لینے کی رغبت ہو یا نفرت آئے۔ تو گویا حرج واقع ہونا شروع ہوا۔ اندریہ کا بشیے کی طرف جانا گویا مسافر کا راہ چلنا ہے۔ رغبت و نفرت کے بس میں آ جانا گویا ٹھگوں کے

دام فریب میں پھنسنا ہے۔ اسیواسطے بھگوان کرشن نے گیتا میں کہا ہے ؛

جاتے ہیں جب حواس سوئے لذات ؛ دو ٹھگ راستے میں بیٹھے ہیں بافراط
رغبت ہے ایک دوسرا نفرت ہے ؛ ان کے بس میں نہ آئے نیک صفات

اس امر کی توضیح بھی شریمد بھگوت گیتا میں نہایت خوبی کے ساتھ کی گئی ہے کہ شیوں میں آدمی پھنستا کسطرح ہے۔ یہ تو ظاہر ہے کہ اندریوں سے شیوں کا گیان ہوتا ہے اور اس گیان کے سنسکار من میں رہتے ہیں۔ اب دیکھئے کہ من ان سنسکاروں پر دھیان کرتا رہیگا تو گویا اس کو شیوں سے تعلق پیدا ہوگا یہ تعلق بڑھ کر خواہش کی صورت اختیار کریگا۔ اور چونکہ ہر خواہش کا پورا ہونا ممکن نہیں ہے۔ اس واسطے غصہ پیدا ہوگا۔ غصے سے موہ یا بھول پیدا ہوتی ہے اور آدمی گرتا چلا جاتا ہے ؛

اب ہم صاف صاف سمجھ سکتے ہیں کہ اسنتوش کیونکر پیدا ہوا کرتا ہے۔ اندریاں شیوں کا گیان اندر لاتی ہیں۔ من میں اسکے سنسکار رہتے ہیں اور وہ ان کا دھیان کرتا ہے تو شیوں کی چاہ پیدا ہوتی ہے۔ بار بار یہ خیال آتا ہے کہ فلاں شخص کے پاس فلاں شے ہے۔ ہمارے پاس نہیں۔ آہ اگر ہوتی تو کیا ہی اچھا ہوتا۔ یہ اسنتوش کا بیج ہے۔ بار بار یہ خیال دل میں اٹھتا رہے تو یوں سمجھو کہ انکر پھوٹا اور جڑ جم گئی۔ اگر اسی قسم کے اور خیالات بھی طبیعت میں آ آ کر آدمی کو اپنی حالت سے ناخوش رکھنے لگے تو بس درخت جڑ پکڑ گیا۔ تنہ اور شاخیں اور برگ و بار سب نکل آئے۔ اب اس غریب کو شانتی نہیں مل سکتی۔ ہر وقت من میں کڑھتا رہیگا کہ ہائے میں کیسا بدنصیب ہوں۔ اور لوگوں کے پاس تو سب کچھ ہے اور میرے پاس کچھ بھی نہیں۔ اوروں کی خوش حالی دیکھ کر جلاپا پیدا ہوگا۔ عزیز و اقارب اور یار دوستوں کے سامنے جا جا کر اپنے دکھڑے روئیگا۔ آپ بھی

اشانت رہیگا اور جہاں جاکر بیٹھیگا وہیں اشانتی پھیلائیگا۔

یہ حالتِ نفس سخت رحم و افسوس کے قابل ہے۔ ایسے شخص کی زندگی نہایت تلخ گزرا کرتی ہے۔ اسے نہ سُکھ نصیب ہو سکتا ہے۔ نہ یکسوئی قلب اور نہ شانتی۔ پس اسنتوش کے خیال کو دل میں نہ آنے دو۔ آگیا ہے تو بار بار سوچنے سے طبیعت میں جگہ نہ پکڑنے دو۔ اگر جگہ پکڑ گیا ہے تو کوشش بلیغ سے اسے جگہ سے سرکاؤ۔ مکان دل سے باہر نکالو۔ اور جب تک نہ نکل جائے برابر سعی و کوشش جاری رکھو۔ اسنتوش کے غلام نہ بنو۔ بلکہ اس کے حکمراں بنکر اس پر اپنا قابو کرو۔ بھلا اسکا طریقہ کیا ہے سنو۔ تمہیں یہ معلوم ہے کہ اسنتوش پیدا کیونکر ہوتا ہے۔ ہم ابھی بتا چکے ہیں کہ شیئوں کو سوچتے رہنے دو اور اُن پر دھیان دینے سے۔ پس قدم اوّل یہ ہے کہ تم شیئوں کے خیال میں تضیع اوقات نہ کیا کرو۔ اگر کسی شئے کی طرف طبیعت جاتی ہے اور اتنی مقدرت ہے کہ اُسے بہم پہنچا سکو تو من کے بچے کو یا تو یہ کھلونا لے دو۔ یا طاقت ہے تو روک دو کہ ہم ایسے بیہودہ کھلونے تجھے نہیں خرید دینگے۔ اور اگر مقدرت نہیں ہے تو من کو سمجھاؤ کہ بھائی اس چیز کے لئے رونا بسورنا لاحاصل ہے۔ ہمیں اس کے بہم پہنچانے کی قدرت ہی نہیں ہے۔ پس بار بار فکر کرنا اور بے قرار و مضطرب رہنا بے فائدہ ہے۔

اوپر عام اصول بیان ہوا۔ اب اس کی خاص صورتیں لیجئے تو اصول اچھی طرح ذہن میں بیٹھیگا۔ فرض کرو کوئی نئی وضع کا کپڑا چلا ہے اور تمہارے کسی دوست نے اسکا سوٹ بنوایا ہے۔ دیکھ کر تمہیں بھی خیال آیا ہے کہ ہم بھی بنوائیں اور یہ خیال بار بار دل میں گدگدی کر چکا ہے۔ اگر تمہارے پاس روپیہ ہے اور اور طبیعت کو اسوقت ضبط نہیں کر سکتے تو من سے کہو لے بھائی اس مرتبہ تو میں یہ کھلونا تجھے خرید دیتا ہوں مگر ہر نئے کپڑے کو دیکھ کر تو یوں ہی مچلا تو کیونکر

گزارا چلیگا۔ یہ پہلی صورت علاج ہے مگر اچھا علاج نہیں ہے۔ بلکہ ان علاجوں میں سے ہے جو مخالف بھی پڑ جایا کرتے ہیں اور فائدے کی بجائے اُلٹا نقصان پہنچاتے ہیں۔ پس اس طریق کو سوچ سمجھ کر ہی عمل میں لانا چاہئے۔ اسنتوش دہکتی ہوئی آگ ہے۔ اور بشئے اسکا ایندھن ہیں۔ جتنا زیادہ ایندھن اس میں ڈالتے جاؤ گے اتنی ہی یہ آگ اور بھڑکیگی۔ یاد رکھو کہ ہر ایک لابھ سے لوبھ اور زیادہ بڑھا کرتا ہے اور انجام کار اس کی کچھ انتہا نہیں رہتی +

پس بہتر طریقہ یہ ہے کہ جو بشئے طبیعت میں اسنتوش پیدا کر رہا ہے۔ اسکی نسبت یہ دیکھو کہ تمہیں اس کی ضرورت بھی ہے یا نہیں۔ نئے سُوٹ کو جی چاہتا تو پہلے یہ دیکھو تمہارے صندوق میں کتنے سوٹ بھرے رکھے ہیں۔ اگر کافی ہیں تو اُسے اور بھرنا دانائی کا کام نہیں ہے۔ اسواسطے من کو روکو اور اس سے صاف صاف کہو کہ میرے پاس کپڑے بہتیرے ہیں۔ مجھے نئے سُوٹ کی ہرگز ہرگز ضرورت نہیں ہے۔ میں نہیں بنواؤنگا نہیں بنواؤنگا۔ جو اسطرح مردانہ وار ہمت و جرأت سے کام لیتے ہیں۔ انہیں اسنتوش نہیں ستایا کرتا +

بعض اشخاص میں یہ خراب عادت ہوتی ہے کہ بازار گئے اور چاہے جو کچھ خریدتے لائے۔ یہ اسنتوش کی خراب عادت ڈال رہے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ کوئی قارون کا خزانہ تو پاس ہے ہی نہیں۔ ایسی چیزیں بھی نظر چڑھینگی جن کے خریدنے کی استطاعت نہیں ہے۔ پھر بےصبری بے قناعتی اور شکوہ و شکایت پیدا ہوگی۔ جلاپا پیدا ہوگا۔ اشانتی پیدا ہوگی۔ پس جو اصول مدِّنظر رکھنا چاہئے۔ وہ یہ ہے کہ بازار میں سینکڑوں دُکانیں اور ہزاروں چیزیں فروخت ہوتی ہیں۔ یہ سب ہر وقت اور ہر دم میرے لئے ہی تو نہیں ہیں۔ روز کا آنا جانا ہے۔ کیونکر ممکن ہو سکتا ہے کہ میں ہر چیز خریدتا رہوں۔ پس کوئی چیز نہیں خریدونگا

جب تک مجھے اس کی خاصکر ضرورت نہ ہو۔ خیال رہے کہ ضرورتیں جھوٹی بھی ہوتی ہیں۔ پس اگر تمہیں کسی چیز کی ضرورت ہو تو فوراً ہی اسکے لینے کو بازار میں نہ دوڑ جاؤ بلکہ ایک دو روز ٹھہرو اور سوچو کہ ضرورت واقعی ہے یا نہیں ہے میں اطمینان کے ساتھ کہتا ہوں کہ اگر اس اصول پر عمل کرو تو سو میں سے شاید دس ضرورتیں بھی تمہیں ستانے نہ پائینگی۔ اور تم خوش خوش زندگی بسر کرو گے روپے پیسے۔ ساز و سامان۔ عزت و حرمت۔ نام و شہرت کے خیالات بھی اکثر اسنتوش کا باعث ہوا کرتے ہیں۔ یہاں بھی وہی اصول عاممہ استعمال میں لاؤ۔ جو اوپر بیان ہو چکا ہے۔ یعنی ان خیالات کے غلام نہ بنو۔ انہیں بار بار دل میں جگہ نہ دو۔ انہیں بار بار نہ سوچو۔ جتنا روپیہ تم کما سکتے ہو۔ جتنا ساز و سامان دنیوی بہم پہنچا سکتے ہو۔ جتنی عزت و حرمت یا نام و شہرت پا سکتے ہو۔ اس میں اپنی طاقت و لیاقت کے مطابق کوشش کرو۔ تمام دنیا اسی طرح کرتی آئی ہے۔ مگر ظاہر ہے کہ تمہاری کوشش و لیاقت جتنی ہے اتنی ہی یہ چیزیں بہم پہنچا سکو گے۔ زیادہ کے خیالات بے فائدہ ہیں۔ ان میں پھنسنے سے صرف تکلف ہی تکلیف اُٹھاؤ گے اور کچھ نہ پاؤ گے ۔

اوپر کچھ وہ باتیں بیان ہوئیں جو اسنتوش پیدا کیا کرتی ہیں اور انکے علاج کی طرف اشارہ ہوا۔ اب سنتوش یعنی قناعت کو لیجئے اور دیکھئے کہ من میں اسکے پیدا کرنے کے اسباب کیا ہیں۔ پہلا اصول یہ ہے کہ نگاہ اوپر نہ اُٹھاؤ بلکہ نیچے جھکاؤ۔ تم اُن آدمیوں کو کیوں دیکھو جو مال و دولت اور عزت و شہرت میں تم سے اونچے ہیں اور انہیں دیکھ کر تمہیں اپنی حالت بُری معلوم ہوتی ہے۔ اُن آدمیوں کو دیکھو جو ان چیزوں میں تم سے کم درجہ رکھتے ہیں۔ میں یقیناً کہتا ہوں کہ انکے مقابلے میں تمہیں اپنی حالت صبر و شکر کے لائق معلوم ہوگی۔ ایشور نے

صحت دی ہے۔ قوے صحیح وسلامت ہیں۔ رہنے کو مکان ہے۔ پہننے کو کپڑا کھانے کو غذا۔ خدمت کو نوکر۔ گھر میں بیوی بچے اور عزیز وفادار ہیں۔ باہر دوست آشنا اور ملاقاتی ہیں۔ جتنی آمدنی ہے اس سے حیثیت کے مطابق گزارہ ہوئے چلا جاتا ہے۔ یہ حالت شکایت کیسی قناعت اور شکر وسپاس کے قابل ہے۔ نگاہ غور سے دیکھو تو خداوند کریم نے تمہیں وہ کچھ عطا کر رکھا ہے کہ تمہاری ضرورتوں سے بھی زیادہ ہے۔ پھر حرص و ہوس کیسی۔ شاعر کہتا ہے :-

حرص قانع نیست بیدل ورنہ اسباب معاش
آنچہ ما درکار داریم اکثرے درکار نیست

روپیہ پیسا۔ علم و دولت۔ عزت و ثروت۔ مکان و اسباب غرض دنیوی سامان سب کے پاس ایک ہی مقدار میں ہونا ناممکن ہے۔ دنیا نیرنگی کا نام ہے۔ یہاں ایک طاقتور و تندرست ہے دوسرا کمزور و بیمار۔ ایک امیر ہے ایک غریب۔ ایک باسامان دوسرا بے سروسامان۔ ایک عالم ایک جاہل۔ ایک نیک نام ایک بدنام۔ غرض لاانتہا اضداد ہیں۔ کوئی کہاں تک گنوائے۔ تم نے کبھی یہ بھی سوچا کہ اس بوقلمونی اور نیرنگی کا باعث کیا ہے کیوں ایک مصیبت میں پیدا ہوتا ہے اور دوسرا مسرت میں۔ ایک کو کیوں اچھے اسباب ملتے چلے جاتے ہیں اور دوسرے کو بُرے۔ کارخانۂ قدرت اندھا دھند اور اتفاقیہ نہیں ہے۔ یہاں ہر معلول کی علت ہوا کرتی ہے۔ اگر کہو ایک کی کوشش زیادہ ہے اسواسطے وہ تمام سامان بہم پہنچا سکتا ہے اور دوسرے کی کوشش اتنی نہیں ہے اسواسطے وہ مصیبت میں مبتلا ہے۔ تو پھر سوال تو جوں کا توں رہا۔ ایک میں یہ کوشش کی طاقت زیادہ

کیوں ہے اور دوسرے میں کم کیوں۔ پھر پیدا ہونے میں تو کوشش نہیں چلتی۔ ایک بچہ مریض کیوں پیدا ہوتا ہے اور دوسرا تندرست کیوں۔ ایک امیر کے ہاں کیوں پیدا ہوتا ہے اور دوسرا غریب کے گھر کیوں۔ اسکا جواب اسکے سوا اور کچھ نہیں ہے کہ پہلے جنموں میں جس نے جیسے کرم کئے ہیں۔ اس جنم میں آ سے ویسے ہی بھوگ مل رہے ہیں۔ پھر شکوہ و شکایت کیسی۔ صبر و شکر کرنا چاہئے۔ واہ کیا ہی حیرت کا مقام ہے ؎

پرار بدھ پہلے بنی۔ پاچھے بنا شریر
تلسی یہ اشچرج ہے۔ من نہیں باندھے دھیر

میرے دوستو۔ فرض کرو کہ تمہارے پاس ایک لوٹا ہے۔ اب کلسیے میں سے اس میں پانی بھرو۔ یا کنوئیں میں سے۔ یا دریا میں سے یا سمندر میں سے اس لوٹے میں تو جتنی گنجایش ہے اُتنا ہی پانی سمائیگا۔ کنوئیں دریا اور سمندر میں کتنا ہی پانی بھرا ہوا ہو۔ لوٹے کو اس زیادتی اور کمی سے کیا واسطہ ہے وہ تو جہاں لیجایا جایگا وہی سیر ڈیڑھ سیر پانی اُٹھا ئیگا۔ بس دنیا میں مال و دولت بے قیاس ہوا کرے۔ عزت و شہرت وغیرہ وغیرہ کے موقعے بیشمار ملا کریں۔ تمہیں ان بے اندازہ خزانوں میں سے اُتنا ہی ملیگا۔ جتنے کے تم اہل اور قابل ہو۔ اسکے یہ معنی نہیں ہیں کہ تم کرموں اور قسمت کے غلام بنکر بیٹھ جاؤ اور ہاتھ پانوں ہلانے چھوڑ دو۔ تمہیں جتنا کچھ ملنا ہے اسی کوشش سے ملنا ہے۔ لیکن باوصف کوشش بلیغ کچھ نہیں ملتا تو تم کو یہ سمجھکر قناعت کرنی چاہئے۔ کہ میری پہلی کمائی اس لایق نہیں ہے۔ جو میرا ہے وہ مجھ سے کوئی چھین نہیں سکتا۔ مجھے ملیگا اور ضرور ملیگا۔ اور جو میرا نہیں ہے وہ مجھے نہیں مل سکتا نہیں مل سکتا۔ بس میں صابر و شاکر ہوں۔ شکوہ و شکایت

اور عجز و مایوسی سے اپنے من کو مضطرب نہیں کرونگا۔ بلکہ صبر و شکر کے ساتھ بیٹھا رہوں گا ؛

بے سود تک و دو کے تو چکر میں ہے ؛ مل جائیگا جو تیرے مقدر میں ہے
دیے جاتے ہیں غم و کار کنان تقدیر ؛ باہر ہے کہ ہر آدمی گھر میں ہے

---

بے صبری سے نہ ہاتھ کچھ آئیگا ؛ رکھ کام قناعت سے کہ پھل پائیگا
جو اور کا ہے اسکی ہوس مت کر پھر ؛ جو تیرا ہے وہ تجھ کو مل جائیگا

اگر آدمی یہ حالت نفس بہم پہنچا لے تو کیسی خوشی اور شانتی کی زندگی بسر کر سکتی ہے۔ مگر دنیا ہے کہ ہوا و ہوس کے خیالات میں پریشان ہے۔ لوگ ہیں کہ مارے مارے پھرتے ہیں۔ جدھر دیکھو بے صبری ہے۔ بے قناعتی ہے۔ اشانتی ہے۔ ایک کو ایک دیکھکر جلا مرتا ہے۔ ایک کو ایک کھائے جاتا ہے۔ نتیجہ کیا ہے ہیچ بالکل ہیچ۔ جب تک جیتے رہیں فکر و افکار۔ رنج و غم۔ بغض و حسد کے شکار رہتے ہیں۔ آخر ایک دن آتا ہے کہ نقارۂ کوچ پر چوب پڑتی ہے اور ناکام بے نیل مرام یہاں سے چلے جاتے ہیں۔ کیا مرنے کے بعد انکو سکھ اور شانتی نصیب ہوگی۔ تم خود سوچ سکتے ہو کہ جن لوگوں کی زندگی اس کاوش و کاہش میں گزرے۔ اُن کا مرنے کے بعد کیا حال ہوگا اور پھر جو یہ اس دنیا میں آکر جنم لینگے تو آئیندہ جنم کیسا ہوگا ؛

اے لوگو میں تم سے پوچھتا ہوں کہ جب تم پیدا ہوئے تھے تو کیا ساز و سامان ساتھ لائے تھے۔ بھائیو۔ سوچو اور خوب سوچو۔ کہ جسطرح خالی ہاتھ دنیا میں آئے تھے اسیطرح ایک روز یہاں سے خالی ہاتھ چلے جانا ہے ؛

اے اہل ہوس مہر کا تم سے ہے سوال ؛ سوچا بھی ہے مآل کا کبھی تم نے خیال

موت آئیگی ایک روز مر جاؤ گے ✤ لے جاؤ گے تھیلیاں نہ گٹھڑی پوٹلی

---

رہتے کیوں خوار اسفل و عالی ہیں ✤ سہتے کیوں پھر ملال پامالی ہیں
جب آئے تو دونوں ہاتھ خالی تھے مہر ✤ جب جائینگے دونوں ہاتھ پھر خالی ہیں

جب صورت حال یہ ہے تو حطام دنیوی یا ساز و سامان دنیوی کے بہم پہنچانے میں اتنی بے صبری اور بے قناعتی کیوں ہے۔ کیوں وقت عزیز اور عمر گرامی کو ان چیزوں کے جمع کرنے میں صرف کر رہے ہو جن میں سے ایک بھی ساتھ نہیں چلیگی۔ قناعت سے کام رکھو قناعت سے۔ امیر وہ نہیں کہلاتا جس کے پاس روپیہ بہت ہے۔ امیر دل کے امیر کو کہتے ہیں۔ اگر ایک شخص کروڑپتی ہے اور اس ہوس میں مارا مارا پھرتا ہے کہ روپے کے اور دو کوٹھے بھر لوں تو میں اسکو ٹکڑ گدا سے بدتر سمجھتا ہوں۔ اس کے برعکس ٹکڑ گدا جو روٹیاں مانگ کر لاتا ہے صبر و قناعت سے بیٹھ کر کھاتا ہے اور اس میں سے آدھی کسی اور غریب کو بھی دیدیتا ہے تو حقیقت میں امیر یہ ہے۔ دنیا میں دولت ہے تو بس قناعت۔ شاعر کہتا ہے۔

زردار کو گر اور ہے دولت کی ہوس ✤ اور صابر و شاکر ہے گدا ئے بیکس
اسے مہر امیر ہے حقیقت میں گدا ✤ دولت دنیا میں ہے قناعت اور بس

پس اگر تم یہ چاہتے ہو کہ تمہاری زندگی خوشی اور شانتی کی زندگی ہو۔ طبیعت بیقرار و مضطرب نہ رہے۔ یکسوئی اور شانتی بہم پہنچے تو ہوا و ہوس کے خیالات چھوڑو۔ ساز و سامان دنیوی کے پیچھے مارے مارے نہ پھرو۔ جو کچھ تھوڑا بہت پاس ہے اس پر صبر و قناعت کرو۔ اس سے من میں تسکین و طمانیت رونما ہوگی شانتی جلوہ دکھائیگی۔ دھیان لگانے کی قابلیت بہم پہنچیگی۔ چت کے پرساد کا مرحلہ

طے ہو گا۔ اور آخر سادھی پا یوگ کے ادھکاری ہو گے۔ میں پہلے کہہ چکا ہوں کہ اگر آدمی سوچنے والا ہو تو اُسے اپنے گرد و پیش قناعت کے وہ اسباب نظر آئینگے کہ کچھ کہا نہیں جاتا۔ اسی مضمون پر ذیل میں ایک نظم درج کرتا ہوں۔

ہم نے مانا کہ ہم اسے دل نہیں دولت والے　　دہر میں اہل دول ہی نہیں قسمت والے
کھال میں مست ہیں ہم وہ ہیں اگر مال میں مست　　مال والے ہیں وہ ہم صبر و قناعت والے
کیسۂ زر پہ رہے ناز مبارک اُن کو　　اور یہ فخر کہ ہیں دولت و حشمت والے
شکر کی جا ہے نہیں ہم بھی شکایت والے

ہم نے مانا کہ نہیں پاس ہمارے زر و مال　　جتنا دیتا ہے خدا رہتے ہیں اسمیں خوشحال
حاجتیں جتنی ہیں پوری وہ ہوئے جاتی ہیں　　اور آنے نہیں پاتا کبھی خاطر پہ ملال
ہمکو مل جاتا ہے سب حسب ضرورت ہر روز　　کام رکتا نہیں ہے فضل خدا سے شامل
کیا طلب اور کریں حق سے ضرورت والے

ہم نے مانا ہمیں کہتی نہیں دنیا زردار　　لیک زردار ہی دنیا میں نہیں خوش زنہار
حاجتیں تھوڑی ہیں انساں کی اگر غور کرو　　اور بے حد و نہایت ہے ہوس کا طومار
مال پا کر ہوس مال فزوں ہوتی ہے　　مال کا ہے ہوس و حرص مآل اے ہشیار
صبر والے ہیں ہم اور شکر کے عبرت والے

ہم نے مانا کہ خزانہ نہیں اپنا معمور　　لیک خوش رہتے ہیں ہم اور نہایت مسرور
جسکو کہتے ہیں ابھری متعلق ہے بدل　　کہو زر دار سے ہو نہ یہ نہ ہر گز مغرور
حوصلہ گر نہیں تو دعوئے دولت ہے عبث　　حوصلہ گر ہے تو مفلس کو ہے سب کچھ مقدور
ہم میں ہے حوصلہ ہیں اس لئے برکت والے

ہم نے مانا کہ زر و مال ہے کم پھر کیا غم　　آنے دیتے نہیں ہم پاس کبھی رنج والم
حوصلہ رکھتے ہیں ہمت یہ کرم و سا ہی ہیں　　مفلسیں کرکے کما لائینگے دام اور درم

خود بھی کھائینگے کھلائینگے ہم اوروں کو بھی — حصہ دار اپنی کمائی میں ہیں سب بیش و کم
حوصلہ اسکو کہا کرتے ہیں ہمت والے

ہم نے مانا کہ نہیں پاس ہمارے دولت — شکر حق کرتے ہیں بخشی ہے بدن میں صحت
منہ نہیں وہ کہ ادا کیجئے شکر احساں — دست و پا ہمکو ملے ہمپہ ہوئی ہے رحمت
صحت اچھی ہے توانا ہیں بدن کے اعضا — اس سے بڑھکر نہیں دنیا میں کوئی اچھی نعمت
ہم پہ ہے رحمت حق ہم بھی ہیں رحمت والے

ہم نے مانا نہیں صندوق ہمارے پُر زر — سوتے آرام سے ہیں شب کو نہیں چور کا ڈر
خالی خطرے سے نہیں دیکھا کبھی گنج خطیر — اہل دولت کو رہا کرتا ہے سرقے کا خطر
زر کی تحصیل میں ہے رنج تحفظ میں رنج — صرف بھی رنج سے خالی نہیں دیکھا اکثر
کہتے آئے ہیں ازل سے یہی حکمت والے

ہم نے مانا نہیں حاصل نہ ہوا گنج خطیر — کیا خطر ہے کہ زمانے میں ہیں ہم دل کے امیر
دل غنی ہو تو ہے محتاج امیر اعظم — دل غنی گر نہ ہو تو شاہ ممالک ہے فقیر
کیمیاگر سے کہو دل کو غنی رکھ ناداں — کیمیا ہے یہی۔ کہتے ہیں اسی کو اکسیر
دل غنی ہو تو ہیں سب دولت و حشمت والے

ہم نے مانا کہ نہیں پاس ہمارے کچھ دام — پھر بھی اے مہر گزرتے ہیں بہت خوش ایام
حرص سے بچتے ہیں ہم حرص کا دامن ہے دراز — رہتے دنیا میں ہیں پر کام سے رکھتے ہیں کام
کام سے کام رکھو تم بھی تو خوش ہو بسر — ہے بُرا یاں ہوس و حرص و ہوا کا انجام
صبر والے ہی ہیں خوش اور قناعت والے

جو شخص اسطرح کے خیالات دل پر حاوی رکھتے ہیں۔ اُنہیں اسنتوش نہیں ستانے پاتا بلکہ وہ سنتوش کے امرت رس میں مگن رہتے ہیں۔ جس کے من میں سنتوش ہے وہ شخص جیتے جی اس دنیا میں رہتا ہوا سورگ میں ہے۔ آنند آتا ہے تو اُسی سے آتا ہے

# تیسری فصل - تپ یا ریاضت

دو نیم یعنی صفا اور قناعت بیان ہو چکے ہیں۔ اب تیسرے نیم کو لیجے۔ یہ تپ ہے جو عہد کر کے کرنی چاہیے۔ تپ کے معنی کیا عوام الناس اور کیا تعلیم یافتہ لوگوں میں بالعموم ایسی ریاضتوں کے لئے جاتے ہیں جن سے جسم انسانی کو اذیت پہنچے مثلاً گرمی میں پنچ اگنی تپنا۔ جاڑے میں دریا یا تالاب کے ٹھنڈے پانی میں کھڑے رہنا۔ ایک ہاتھ بلند رکھ کر سکھا دینا۔ ایک ٹانگ کے بل کھڑے رہنا۔ کیلوں کے پلنگ پر پڑے رہنا وغیرہ وغیرہ۔ ناظرین کی نظر سے گیروے کپڑے پہننے والے سادھو گزرے ہونگے جو اس قسم کی تپ جسم کی تکلیف دہی کی غرض سے کیا کرتے ہیں۔ اور تیرتھوں کے مقام پر پرب کے دنوں میں ملا کرتے ہیں یہ ہٹ یوگ کرنے والوں کی تپیں ہیں ؂

کیا ان لوگوں کے دلوں میں اور کیا اُن پر اعتقاد رکھنے والے بھولے بھالے سیدھے سادے لوگوں کے دلوں میں یہ وہم باطل بیٹھا ہوا ہے کہ اسطرح جسم کی ایذا رسانی سے آدمی کو سدّھیاں اور شکتیاں بہم پہنچتی ہیں اور آخر کار وہ سدّھ ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میلوں میں ان لوگوں کے گرد و پیش زن و مرد کا ہجوم ہوتا ہے۔ کوئی روپے پیسے چڑھاتا ہے۔ کوئی پھل مٹھائیاں اور پکوان لے جاتا ہے۔ اسی سے دانا لوگوں کو شک ہوا کرتا ہے کہ یہاں کچھ دال میں کالا ہے۔ ہم یہ نہیں کہتا کہ ہٹ یوگ کرنے والے سب ہی جھوٹے ہوا کرتے ہیں۔ ممکن ہے کہ ان میں سے بعض صدق عقیدت اور

دلی ارادت سے یہ حضرت رسان نہیں کرتے ہوں اور آدمی چونکہ اعتقاد کا پتلا ہے۔ انہیں پھل بھی ملتا ہو۔ مگر یہ میلوں تماشوں کی نمائیش اس بات کی صاف دلیل ہے کہ یہ تپ دنیا دکھاوے کی تپ ہے اور روٹی کمانے ہی کا ایک طریقہ ہے۔ چاور طریقوں سے چونکہ بہت مختلف ہے۔ اسواسطے لوگوں کو تپ کرنے والے کی طرف کھینچتا ہے اور وہ آسانی سے تھوڑے عرصے میں بہت سا روپیہ کما سکتا ہے +

ان دکانداروں سے قطع نظر کی جائے۔ اور ان لوگوں کو لیا جائے جو دکھاوے اور روٹی کمانے کی غرض سے نہیں بلکہ صدق عقیدت سے اس قسم کی تپیں کرتے ہیں۔ تو بھی عقل تسلیم نہیں کرسکتی کہ جس عمل سے جسم کو تکلیف دی جارہی ہے وہ دھیان جمانے کا ذریعہ وسیلہ بن سکتا ہے جب جسم کو تکلیف ہے تو برتی اس تکلیف پر جائیگی دھیان کیونکر جم سکتا ہے۔ مانا کہ مشق پیہم سے یہ تکلیف کم بے شک ہو جائیگی۔ مگر رہیگی ضرور۔ ابھیاس کے وقت کم سہی اور وقتوں میں زیادہ ہوگی۔ اور یہی ترقی کا وسیلہ بننے کی بجائے الٹی رکاوٹ ثابت ہوگی۔ اسی واسطے سمجھدار لوگ اس طرح کی تپ نہیں کیا کرتے بلکہ انہیں دکانداروں یا ضدی ہٹیلے لوگوں پر چھوڑتے ہیں۔

نہ راج یوگ میں جس کی تعلیم بھگوان پتنجلی دیتے ہیں۔ نہ شریمد بھگوت گیتا میں جہاں بھگوان کرشن یوگ اور تپ کا مضمون اٹھاتے ہیں۔ ان تپوں کی تعریف کی گئی ہے۔ گیتا میں تو الٹا انکی مذمت کی گئی ہے تاکہ لوگ ایسا کرنے میں تضیع اوقات نہ کریں۔ بھگوان کرشن تپ کا ذکر کرتے ہوئے کہتے ہیں

جسکا ہے جہالت پہ عقیدہ مبنی + اور کرتا ہے تپ جسمیں ہے دکھ اسکو ہی
یا اوروں کی آزار رسانی ہے غرض + وہ تپ ہے تامسی یہاں کہلاتی

مطلب یہ ہے کہ جو شخص ایسی تپ کرتا ہے جسمیں اُسکے جسم کو تکلیف پہنچتی ہے اور کرنے کی غرض یہ ہے کہ خود اُسکو خود غرضی سے کچھ سِدّھی حاصل ہو جائے یا اُسکے دشمنوں کو نقصان پہنچے تو یہ تپ تامسی ہے اور اس کا کرنے والا جاہل ہے نہ کہ سمجھدار اور دانا آدمی ایسے ہی لوگوں کو بھگوان آسُری سمپت والے یعنی شیطان طینت بتاتے ہیں۔ چنانچہ فرماتے ہیں

کرتے ہیں سخت تپ یہاں جو ایسی + ذکر اسکا شاستر میں دیکھا نہ کبھی
پھنسکر دامِ خودی و مکّاری میں + اور حرص و ہوا کے بس میں آکر اپنی

---

بے جسمیں سب عنصروں کو بھی اور مجھے + دائم جو رہا کرتے ہیں اندر اُن کے
پہنچاتے رہتے ہیں سخت بہ تکلیفیں + شیطانی ہیں عقاید اُنکے سارے

غرض یہ ہٹ یوگ کی تپ جسمیں پانچ عناصر سے بنا ہوا جسم بھی تکلیف اُٹھاتا ہے اور جیتن آتما بھی جو کرشن یا برہم روپ ہے تکلیف محسوس کرتا ہے۔ اختیار کرنے لائق نہیں ہے۔ یہی حال راجسی تپ کا ہے جو دنیا دکھاوے اور نام و شہرت کی غرض سے کی جاتی ہے چونکہ اسکی غرض آتم اُنتی نہیں ہے۔ بلکہ کچھ اور ہے اسواسطے یہ تپ بھی اچھی نہیں ہے۔ بھگوان اسکی نسبت فرماتے ہیں

عزت کی نظر سے یا بڑائی کے لئے + کی جاتی ہے تپ جو بھی مکّاری سے
سچی نہیں جو اور نہیں جس کو قرار + دنیا میں ہے راجسی تپ اس کو کہتے

اب سوال یہ اُٹھتا ہے کہ پھر وہ کونسی تپ ہے جسے عہد کرکے کرنا چاہیئے۔ اس کے کیا اوصاف ہیں۔ اور کیا فوائد ہیں۔ اوّل تپ کے معنی سمجھو کہ تپ ہے کیا۔ پھر اسکا فائدہ ذہن نشین ہوگا اور کرنے کے طریق ذہن میں بیٹھینگے۔ تپ اُس عمل کو کہتے ہیں۔ جس سے آدمی کو متضاد جوڑے یعنی دُکھ سُکھ۔ گرمی و سردی وغیرہ وغیرہ سہنے کی عادت پڑے۔ آدمی اُن سے گھبرا نہ جائے۔ بلکہ اُن کے ہونے پر بھی [illegible]

کام یعنی دھیان وغیرہ میں مصروف رہے۔ تپ کی یہ ماہیت ہے اور یہ غرض ہے۔ ہٹ یوگیوں نے اس کو انتہا پر پہنچا دیا ہے۔ اس سبب سے تپ کے اصلی فائدے سے محروم رہتے ہیں اور لفظی پابندی سے صرف تکلیف ہی تکلیف اٹھاتے ہیں کسی درجے پر پہنچ نہیں پاتے۔ اس کے برعکس تپ تو وہ اعلےٰ درجے کا عمل ہے جس سے آدمی فضائل اخلاقی میں بتدریج ترقی کرتا چلا جاتا ہے اور آخر کو ایسے درجوں پر پہنچتا ہے کہ سب سے اونچے ہیں۔ مہاراج تلسی داس تپ کی تعریف اسطرح کرتے ہیں +

سب کے من کو یہ مت بھاوا + تپ سُکھ پر دُکھ دوش نشاوا
تپ بل رچے پر پنچ بدھاتا + تپ بل وشنو سکل جگ ترانا
تپ بل شمبھو کرہیں سنگھارا + تپ بل شیش دھرہیں مہی بھارا
تپ ادھار سب سرشٹی بھوانی + کرہو جائے تپ اس جیہہ جانی

اسکا مطلب یہ ہے کہ تپ سُکھ کے دینے والی اور دُکھ کے ناس کرنے والی چیز ہے۔ تپ کے بل سے برہما جی جگت رچتے ہیں۔ تپ کے بل سے وشنو مہاراج جگت کا پالن کرتے ہیں۔ تپ کے بل سے شِو جی جگت کا سنگھار یا ناش کرتے ہیں۔ تپ ہی کے بل سے شیش ناگ زمین کے بھاری بوجھ کو سہارے ہوئے ہیں۔ غرض تپ وہ چیز ہے کہ اسی کے سہارے تمام کائنات قایم ہے۔ اسواسطے تپ کرنی چاہیے +

مگر کون سی تپ کرنی چاہیے اور کسطرح کرنی چاہیے؟ تامسی تپ جسمیں ضد اور ہٹ یا اوروں کی مضرت رسانی کی غرض سے جسم کو تکلیف دی جاتی ہے اور راجسی تپ جس سے دنیا دکھاوا اور نام و شہرت مطلوب ہے کرنے کے لایق نہیں ہیں کیونکہ کسی درجے پر نہیں پہنچاتیں بلکہ فائدے کی بجائے اُلٹا نقصان دیتی ہیں۔ ان کا خیال چھوڑو۔ تم وہ تپ اختیار کرو جو حقیقت میں فائدہ بخش ہے۔ جیسا ہم اور نمونوں کے

ضمن میں کہتے آئے ہیں۔ تپ بھی تین طرح کی ہے۔ یعنی کرم بانی اور من کی۔ انکی توضیح کے واسطے گیتا کے شلوکوں کا ترجمہ میں ذیل میں درج کرتا ہوں۔ یہ بہری کتاب نغمۂ روحانی مشرح سے لیا گیا ہے ✢

دیولوبرہمن اور گورو کی پوجا ✢ پوجا گیانی کی خاکساری وصفا
بے آزاری و برہم چرج اے ارجن ✢ کہلاتی ہے تپ جسم کی رکھ یاد سدا

ایسا ہو کلام دل کسی کا نہ دکھے ✢ سچا ہو بھلائی کا بتائیں سب اُسے
پاٹھ کے وید و شاستر کا پڑھنا ✢ بانی کی یہ تپ ہے تو گر اسکو سمجھے

خوشدل ہونا کہ شانت رکھنا من کا ✢ کرنا ضبط نفس کہ چپکا رہنا
ہر دم رکھنی صفائے طبینت بھی ✢ کہتے ہیں من کی تپ اسے اہل صفا

کرم کی تپ کا تعلق جسم سے ہے۔ جسم کو ٹھیک اگنی تپ کر یا سرد پانی میں گلا کر تکلیف نہ اُٹھاؤ۔ یہ تپ نہیں کہلاتی۔ بلکہ چل پھر کر جسم کو کام میں لاؤ۔ اہل حاجت کے کام آؤ۔ دوسروں کا دُکھ درد بٹاؤ۔ غرض جو اعضا تمہیں ملے ہیں ان سے خدمت کرو۔ بھلا کس کی؟ بھگوان بتاتے ہیں۔ اوّل دیوتا کی۔ اس کے یہ معنی ہیں کہ عہد کر کے ہر روز اپنے شہر کے تیرتھ میں نہا آیا کرو۔ اِشٹ دیو کے درشن مندر میں کر آیا کرو۔ وقت مقررہ پر اِشٹ دیو کا دھیان کیا کرو۔ یہ دیوتا کی خدمت ہے۔ دوسری خدمت آدمیوں کی ہے۔ ان میں اوّل درجہ گورو کا ہے جس سے صرف تمہارا تعلیم دینے والا آچاریہ ہی مراد نہیں ہے بلکہ ماں باپ اور سب بزرگ مراد ہیں۔ ان کی خدمت کو اپنی سعادت جانو۔ ہاتھ پانوں کا پھل یہی ہے کہ ہم بزرگوں کی خدمت کریں۔ پھر برہمن اور گیانی لوگ ہیں جنکی خدمت فرض عین ہے۔ ان کے ست سنگوں میں جاؤ۔ ان سے

گیان سیکھو۔ تمہاری خدمت سے خوش ہو کر یہ تمہیں سب کچھ بتا وینگے۔ تیسرے اور سب لوگ ہیں۔ جنکے ساتھ تمہیں خاکساری برتنی چاہیئے یعنی جسطرح ہو سکے ضرورت کے موافق جُھک جُھک کر انکی خدمت کرنی چاہیئے ✤

خدمت کے علاوہ جسم کی تپ میں تین باتیں اور بھی شامل ہیں۔ ایک تو صفا کا بہم پہنچانا ہے جسکی تشریح دوسرے نیم میں دی جا چکی ہے۔ دوسرے برہمچرج ہے جسکا مفصل بیان یموں میں آچکا ہے۔ اور تیسرے اہنسا ہے یعنی جسم سے کسی کو تکلیف نہ پہنچانی۔ یہ بھی یموں میں مفصل طور پر بیان ہو چکی ہے۔ اسواسطے ان تینوں کی یہاں شرح کرنی ضروری نہیں ہے۔ جو ان سب باتوں کا برت دھارن کرتا ہے اور عہد کر کے روزمرّہ انکو اپنا عملدرآمد بناتا ہے ۔ وہ جسمانی تپ کر رہا ہے نہ کہ وہ جاہل جو اونچی بانہہ کئے دریا میں کھڑا ہُوا ہے ✤

بانی کی تپ کے متعلّق بھگوان چار باتیں بتاتے ہیں۔ کلام دل دُکھانے والا نہ ہو سچا ہو۔ بھلائی کا ہو۔ تین تو یہ ہوئیں۔ چوتھی تپ یہ ہے کہ زبان سے آدمی وید اور شاستر پڑھا کرے۔ یہ چاروں کی چاروں نہایت ہی صاف الفاظ میں بیان ہوئی ہیں۔ نیز پہلی تینوں کی نسبت میں یموں میں بھی اور پچھلے دو نیموں میں بھی بہت کچھ لکھ چکا ہوں۔ اسواسطے ان سب کا یہاں اعادہ نہیں کرتا۔ رہا وید اور شاستر کا پڑھنا۔ اسکا مفصّل بیان چوتھے نیم میں آئیگا۔ اسواسطے اسے بھی چھوڑتا ہوں۔ بانی کی تپ کے متعلّق خلاصۂ تعلیم یہ ہے کہ ایسے الفاظ نہ بولو جن سے دوسروں کا دل دُکھے۔ یہ تعلیم منفی ہے۔ مثبت یہ ہے کہ جو بات بولو تو ایک تو وہ سچی ہو اور دوسرے اس سے سُننے والے کا بھلا ہو یعنی صدق دل سے اُسے ایسی نصیحت کرو جس سے اسکا کام سنورے اور وہ تمہیں دعائے خیر سے یاد کرتا رہے۔ زبان کی چوتھی تپ ایسی کتابوں کا پڑھتے رہنا ہے جن کے وسیلے سے آدمی اخلاقی اور روحانی ترقی

کرتا رہے ٭

من کی تپ کے متعلق پانچ باتیں بتائی گئی ہیں۔ ان میں سے اوّل خوش دل رہنا ہے یعنی فکر و افکار اور رنج و غم کے خیالات کو طبیعت پر حاوی نہ ہونے دینا بلکہ انہیں ہٹا ہٹا کر خوشی کے خیالات من میں بھرنا۔ دوسرے شانت رہنا ہے یعنی من کو چنچل نہ ہونے دینا۔ اضطراب و بیقراری سے نہ گھبرانا بلکہ ان خیالات اضطرار سے من کو خالی کرنا اور شانتی بہم پہنچانا۔ تیسرے ضبط النفس یعنی من کو شیئوں کی طرف دوڑنے سے روکنا ہے۔ چوتھے خاموشی کا برت دھارن کرنا ہے یعنی زبان سے کچھ نہ بولنا اور من کو دھیان میں لگائے رکھنا۔ یہ تینوں کا برت ہے جس سے من شُدھ ہوا کرتا ہے۔ پانچویں صفائی طبیعت کا برت دھارن کرنا ہے یعنی من میں بُرے خیالات نہ اُٹھیں اور اُسے میلا نہ کریں۔ بلکہ شُدھ دھارنا کی ندی بہتی رہے۔ اسکا مفصل بیان پہلے دو نیموں میں دیا جا چکا ہے ٭

یہ من بانی اور کرم کی تپ ہے۔ یہ من بانی اور کرم کے برت ہیں۔ ناظرین تم ہندو ہو۔ ہندوؤں میں بعض خاص خاص دن برت رکھا کرتے ہیں بعض پربوں اور اُتسبوں یا تہواروں پر۔ ان برتوں کی اصلی غرض لوگوں نے نظر انداز کر دی ہے۔ برت کے معنی آج کل یہ رہ گئے ہیں۔ کہ جو کھانا روزمرہ کھایا جاتا ہے وہ نہ کھایا۔ اس کی جگہ کوئی غیر معمولی کھانا کھا لیا اور بس۔ یہ برت یہ نہیں کہلاتا۔ برت کے یہ معنی ہیں کہ جس روز تمہیں برت رکھنا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے عہد کرو کہ کل میں ہاتھ پاؤں سے لوگوں کی خدمت کرونگا۔ اور ست سنگ سادھو سنگ یا کتھا یا مندر میں جاؤنگا۔ زبان سے کسی کو بُرا نہ کہونگا۔ سچ بولونگا۔ بھلائی کی باتیں بولونگا۔ شاستر پڑھونگا۔ من میں بُرے خیالات نہ لاؤں گا۔ بیٹھکر دھیان

جاؤں گا۔ من کی صفائی بہم پہنچاؤنگا ان باتوں کی امداد کے واسطے کچھ بیرونی ساد‌ھن بھی چاہئیں۔ وہ یہ ہیں کہ صبح دریا پر جا کر اشنان کر آئے۔ کھانا ثقیل نہ کھایا صرف پھلاہار کیا یعنی پھل کھا لئے یا دودھ پی لیا۔ ان اصول پر برت قائم کئے گئے تھے نیم سے آدمی انہیں کچھ حرصے کرتا رہے۔ تو اُسے متضاد جوڑوں یعنی گرمی سردی دُکھ سُکھ سہنے کی عادت پڑے گی۔ من ان سے مخل ہونے نہ پائیگا۔ دھیان جمانے کی مشق ہوگی۔ چت کی صفا بہم پہنچیگی اور آخر کو وہ یوگ یعنی سمادھی کا ادھکاری بنجائیگا

## چوتھی فصل۔ سوادھیائے یامطالعہ

تین نیم صفا قناعت اور تپ بیان ہوئے۔ اب چوتھے نیم یعنی مطالعہ کو لیا جاتا ہے۔ یہ وہ چیز ہے کہ اس پر ہماری دھرم کی کتابوں میں بہت ہی زور دیا گیا ہے۔ کیا اُپنشد یعنی وید کیا پورانیں اور سمرتیاں اور کیا درشن سب مطالعے کو فرض عین بتاتے ہیں۔ آج کل سنتے لٹریچر کا زمانہ ہے۔ پرائیویٹ اور پبلک کتب خانے جابجا کھلے ہوئے ہیں۔ یورپ اور امریکہ کے تو گانوں گانوں میں ریڈنگ روم ہیں۔ اب ہندوستان میں بھی بڑے بڑے شہروں اور قصبوں میں کھل گئے ہیں یا کھلتے جاتے ہیں۔ یہی اس بات کا ثبوت کامل ہے کہ مطالعہ آدمی کے واسطے اہم چیز ہے۔

تحصیل علم کے فوائد ایسے بدیہی ہیں کہ اُن پر خامہ فرسائی کرنی لاحاصل ہے۔ کون نہیں جانتا کہ علم سے آدمی کا دائرہ واقفیت وسیع ہوتا ہے۔ اور گھر بیٹھے بلا کشش و کوشش اُن تجربات مفید سے آگہی حاصل ہوتی ہے جو مختلف

ملکوں اور مختلف زمانوں میں لوگوں نے عمروں کی عمریں صرف کرکے حاصل کئے تھے۔ ایک شخص ہندوستان میں دو ہزار برس ہوئے جب ایک کتاب لکھ گیا ہے۔ دوسرا یونان میں پندرہ سو برس ہوئے جب۔ تیسرا انگلستان میں پانسو برس ہوئے جب اور چوتھا امریکہ میں سو برس ہوئے جب۔ اُنہوں نے اپنی عمریں صرف کرکے اپنے تجربات قلمبند کئے تھے۔ آج میں دہلی میں بیٹھا ہوا چاروں کی کتابیں اپنی آرام کرسی پر دراز ہوکر پڑھتا ہوں اور ان کی دانائی کے تجربات اپنے بنا رہا ہوں۔ اس سے بڑھکر اور کیا فائدے کی چیز ہوسکتی ہے۔ کہ مختلف زمانوں اور مختلف ملکوں کے داناؤں کا تجربہ مجھے بلا تکلیف سفر۔ بلا خرچ زر۔ بلا محنت مشقت حاصل ہوتا ہے۔ یہ مطالعے کی برکت ہے ﴿

پھر یہ دیکھئے کہ عقل کا انحصار علم حاصل کردہ پر ہے جسقدر آدمی کے گرہ میں واقعات زیادہ ہونگے اسیقدر اُسے تحلیل و ترکیب اور تجرید و مقابلہ کے موقعے بھی زیادہ ملینگے۔ یہی عقلی ورزش کہلاتی ہے۔ جتنی ورزش زیادہ ہوتی ہے اُسیقدر عقل بھی اسی طرح بڑھتی ہے جسطرح جسمانی ورزش زیادہ کیجئے تو جسم زیادہ نمو پاتا ہے۔ اس ورزش عقلی کا مصالح مطالعہ بہم پہنچاتا ہے۔ مطالعے سے وہ اسباب آدمی کو ملتے ہیں جن کی مدد سے معمار عقل اپنی عالیشان عمارتیں بنا کر کھڑی کرتا ہے۔ میرے دوستو یہ زمانہ سائنس کا ہے اور اس میں تجربے اور مشاہدے کی سخت ضرورت ہے۔ عرصہ زندگی نہایت قلیل ہے۔ اس میں تجربہ و مشاہدے کی جو مقدار کوئی جمع کرسکتا ہے وہ عقلی معاملات کے لئے ہرگز ہرگز کافی نہیں ہے۔ اسواسطے عقل کی تیزی و ترقی درکار ہے تو اوروں کے مشاہدے اور تجربے سے جو اُن کی کتابوں میں قلمبند ہیں فائدہ اُٹھاؤ۔ جتنے واقعات و تصدیقات تمہاری گرہ میں زیادہ ہونگے

اُتنا ہی زیادہ تم عقل سے کام لے سکو گے اور نتائج معتد بہ و صحیح پر پہنچ سکو گے ۔

آج کل ایک عجیب تماشہ ہمارے ملک میں ہو رہا ہے۔ پنتھ پنتھائی سماجیں اور سبھائیں ہر جگہ پیدا ہو رہی اور بڑھ رہی ہیں۔ ان کے ممبر زیادہ تر انگریزی خواں ہیں۔ جن کے خیالات غیر ملک کی زبان پڑھ کر بدلے ہیں۔ یہ ایک قدرتی اور بدیہی امر ہے کہ جب دو قوموں میں باہم میل جول ہوتا ہے تو ایک کا اثر دوسری پر ضرور پڑا کرتا ہے۔ یہاں تک کوئی حرج نہیں ہے۔ حرج اُسوقت واقع ہوتا ہے جب معمولی تعلیم کے نوجوان جنکی تحصیل کا احاطہ امتحان مڈل یا انٹرنس سے زیادہ متجاوز نہیں۔ اور اگر ہے تو محض ادبی ہے نہ مذہبی وہ ممبروں پر کھڑے اپنے ملک کی ہر ایک بات کو بُرا بتاتے ہیں۔ اپنے پرانے لٹریچر سے نفرت کرتے ہیں۔ اپنے پرانے آچاریوں پر منہ آتے ہیں۔ اپنی پرانی رسم و رسوم طریق عبادات و ریاضت۔ مذہب و اعتقادات کا تمسخر کرتے ہیں۔ اور خوش ہوتے ہیں کہ ہم بڑی ہی لیاقت کا کام کر رہے ہیں۔ شاید ان کے ہم لیاقت ہم تحصیل اور ہم خیال لوگ انکی باتیں لیاقت کی باتیں سمجھیں مگر جن لوگوں کو علم ہے اور جنہوں نے علم سے عقل کو جلا دی ہے وہ اس بازی طفلانہ پر ہنسا کرتے ہیں۔ اور ان کے لکچروں اور ان کی تحریروں کو نگاہ حقارت و نفرت سے دیکھا کرتے ہیں ۔

کیا اچھا ہو اگر یہ کم تحصیل پرجوش نوجوان آچاریہ بننے اور لکچر و وعظ کرنے کی بجائے درجہ طالب علمی میں ہی رہیں اور مطالعہ سے پہلے اپنا علم اور پیچھے اس علم کی مدد سے اپنی عقل بڑھائیں۔ میں سچ کہتا ہوں کہ ان غُل مچانے والوں سے اگر ان کے دوست بے تکلفی کے ساتھ گھڑی تنہائی میں پوچھیں کہ جن مضامین پر تم سبھاؤں میں لکچر بازی اور رسالوں یا اخباروں میں مضمون نگاری کرتے پھرتے ہو۔ ان کے متعلق کیا تو لٹریچر تم نے پڑھا ہے اور تحلیل و ترکیب اور تجرید و مقابلے میں اور سوچ بچار سے کتنا کام لیا ہے تو

جواب یہی ہوگا کہ ہیچ - نہ کچھ پڑھا ہے نہ کچھ سوچا ہے - صرف غل مچانا اور دوسروں کو بُرا بھلا کہنا ہی سیکھا ہے اور خاک نہیں *

ایک تو اس قسم کے غل مچانے والے کثرت سے ملتے ہیں - دوسرے وہ ہیں جو وید اور شاستر پراچین دھرم پُرانے آچاریہ اور رشیوں مُنیوں کا غل مچاتے پھرتے ہیں - ان کا شمار بھی محض غل مچانے والوں ہی میں ہے - نہ انہوں نے وید اور شاستر کھول کر دیکھے ہیں - نہ پرانے آچاریوں کی تصنیفات پڑھی ہیں اور بیچارہ ہی ہے - اس واسطے جہاں یہ لوگ ارباب علم و عقل کی صحبت میں کچھ بولنے کی جرأت کرتے ہیں - وہیں اپنی عدم واقفیت دعوے بے دلیل اور بے سر و پا باتوں سے خفت اُٹھاتے ہیں - مطالعے سے علم بڑھتا ہے - علم سے عقل بڑھتی ہے - علم و عقل دونوں کی برکت سے نیت و اعمال میں صفا آتی ہے - جہاں مطالعہ و علم نہیں وہاں کیا خاک ہونا ہے - ہندوستان قدیم الایّام سے دھرم بھومی مشہور ہے - افسوس ہے کہ آجکل بےعلمی و جہالت نے اس کا کیا رنگ کر دیا ہے *

حیف وہ ملک جہالت نے کیا مستاصل
اپنی لائف میں جہاں کرکے دکھاتے تھے سبھی
کیا ہوا ملک سے وہ شاستر و ویدکا پرچار
وہ رشی اور مہرشی نہیں کیوں بنتے اب
ایک وہ تتو ورشٹا تھے کہ لکھے دفتر
بند کیوں ہوگئی افسوس وہ وید دھونی
بند کیوں ہو گئی - وہ اپنشدوں کی تعلیم
وہ ہون کیا ہوئے اور کیا ہو گئے اگنی کرم
نام ہی شاستر و وید کا اب باقی ہے

ساتھ ہی ملتے تھے جہاں علم و عمل
جو مسائل کہ کیا کرتے تھے حکمت کے حل
کیا ہوا ملک سے وہ تتو ورشٹی کا بل
جنکی گنتی سے تھے یاں کے منتر کے جنگل
ایک تم ہو کہ مطالب بھی نہیں ہوتے حل
گو نہیں جس و حوائی سے تھے پہلے سے دستی بل
زنگ آئینۂ دل کے لئے جو تھے صیقل
جب نہیں رہ گیا تو عمل ہو بھلا کیونکر بل
اور فقط نام یہ ظاہر ہے کہ ہے باقی کل

کون پڑھتا ہے انہیں کس نے اٹھائی محنت
اور اگر پڑھ بھی لیا ہے تو کرے کون عمل

دیو بانی کا نہیں آپ سے پڑھنا چھوڑا
دھرم کا تھا جو وہ پڑھنا سو وہ پڑھنا چھوڑا

---

دھرم کا نام ہی سنتے ہیں اب آتا ہے کم
نہ وہ آچار نہ وہ کام نہ یم اور نیم

علم ہی جب نہیں ان کا تو عمل کیونکر ہو
اور عمل جب نہیں تو دھرم ہے لفظ مبہم

بے تکی ہانکتے رہتے ہیں سب اپنی اپنی
اور نازاں ہیں کہ بہتر ہیں زمانے سے ہم

دھرم کا تو ہے ایک ایک ہیں کس طرح خلاف
ایک وہ چیز ہے جس میں کہ نہیں بیش و کم

پاک اعمال ہوں دل پاک ہو اور پاک کلام
دھرم ملتا ہے اسی وقت کہ تینوں ہوں بہم

اب نہ اعمال ہیں صاف اور نہ دل اور نہ کلام
دھرم لب پر ہے مگر دل میں بھرا جور و ستم

آئے دن ملک میں رہنے لگی افسوس وبا
آئے دن قحط سے سب کام ہیں درہم برہم

وقت پر شاذ ہی ہوتی ہے کبھی اب بارش
اور شکایت ہے کہ بدلا ہے نظام عالم

بارش و قحط و وبا کی ہے شکایت سب کو
اپنے اعمال کو پر دیکھنے والے ہیں کم

برکت کہتے ہیں جسکو وہ ہے نیت کا پھل
صاف نیت ہو تو برکت بھی پہنچتی ہے بہم

قابل قدر نہیں آپ کی جو نیت ہے
ہم بتا دیتے ہیں جو ملک کی کیفیت ہے

فقیر حقیر کے پاس بعض اصحاب ویدانت پر بحث کرنے کے لئے آیا کرتے ہیں۔ میرا قاعدۂ کلیہ ہے کہ بحث کرنے سے پیشتر باتوں باتوں میں اوّل یہ دریافت کر لیا کرتا ہوں کہ ویدانت میں پوچھنے والے کی واقفیت کتنی ہے اور اس نے پڑھا کیا کیا ہے۔ اکثر یہی معلوم ہوا کرتا ہے کہ کچھ بھی تحصیل نہیں ہے محض تضیع اوقات کے واسطے بحث چھیڑ رکھی ہے۔ ایسے شخصوں سے میں ہمیشہ کہہ دیا کرتا ہوں کہ بحث و

مباحثہ سے کچھ حاصل نہیں ہے۔ تم اپنی واقفیت بڑھاؤ اور کچھ پڑھ لو تو پھر بحث کرنے کے لیے آؤ۔ بحث اس شخص کے ساتھ کی جاتی ہے جو بحث کو سمجھے۔ ورنہ محض تضیع اوقات ہے جس سے نہ کچھ دنیا کی بھلائی متصور ہے نہ کچھ عاقبت کی بھلائی متصور ہے۔

میرے دوستو بحث و مباحثہ اس غرض سے کرنا کہ ہم دوسرے شخص کو نیچا دکھائینگے نہایت ہی غلط خیال ہے۔ بحث و مباحثہ استاد شاگرد کے درمیان اس غرض سے ہو کہ اس سے شاگرد کسی پیچیدہ مسئلے کو حل کرے اور مغز سخن کو پہنچے تو درست اور نتیجہ خیز ہے ورنہ محض تضیع اوقات ہے۔ تم اس بیہودگی میں اپنا وقت عزیز کھو کر کبھی ضائع نہ کرو۔ بلکہ اسکے برعکس جتنا وقت مطالعے کو دے سکو اتنا ہی اچھا ہے ۔

جب تم کسی جاہل سے بحث کرتے ہو تو یوں سمجھو کہ غیر جنس کی صحبت میں بیٹھے ہو جو نہ تو خوشگوار ہے۔ نہ تمہیں کسی قسم کا فائدہ دے سکتی ہے۔ اس کے برعکس جب کوئی اعلیٰ درجے کی کتاب پڑھ رہے ہو تو یوں سمجھو کہ ایک ایسے عالم شخص سے ہم کلام ہو رہے ہو جو تمہارے خیالات کو اونچا اٹھاتا ہے۔ عقل و استدلال کو بڑھاتا ہے۔ قلب کو مصفا و تسکین بخش کرتا ہے۔ غرض ہر طرح سے تم کو وہ شانتی بخشتا ہے جو اعلیٰ ست سنگ کا فائدہ ہے۔ جس وقت تم اپنشد پڑھتے ہو اپنشدوں کے رشیوں سے ہمکلام ہو۔ جب گیتا کا پاٹھ کرتے ہو تو بھگوان کرشن اور ارجن کا مکالمہ سنتے ہو۔ جب یوگ واسشٹ یا رامائن کا مطالعہ کرتے ہو تو مہرشی وسشٹ سے گیان کا اور مہاراج تلسی داس جی سے بھگتی کا سبق لیتے ہو۔ لو تو ان مہاتماؤں کی صحبت پسند ہے یا فضول گو بیہودہ جو آدمیوں کی جن کی باتوں میں نہ کوئی عقل کی بات نکلتی ہے۔ نہ لطف سخن کی۔ پس کتابوں کو کتابیں نہ کہو۔ یہ بڑا بھاری ست سنگ ہے۔ جہاں تمہارا دائرہ علم وسیع ہوتا ہے۔ تجربہ بڑھتا ہے۔ عقل میں جلا آتی ہے۔ زیستگی کا سامان

ملتا ہے۔ من میں شانتی آتی ہے۔ خیالات کو بلندی اور صفا حاصل ہوتی ہے۔ معمولی ست سنگ یعنی کتھا بارتا اور سادھو سنگ مشکل سے نصیب ہوتا ہے مثلاً راماین ہی کو لیجے۔ اگر کہیں کتھا بیٹھی ہے تو تکلیف کر کے روز جانا کٹھن کام ہے۔ آدمی روزانہ محنت سے گھبراتا ہے۔ وہاں نیچ جنس ہیں۔ تو ان کے پاس بیٹھتا ہوا چکراتا ہے۔ چڑھاوے کا خیال بھی ستاتا ہے۔ پھر پنڈت کتھا مرضی کے مطابق کہے یا نہ کہے اور اسکے کہنے میں رس آئے یا نہ آئے ؞

ہاں بازار سے راماین لے آؤ۔ وقت مقرر کر لو یا نہ کرلو۔ جب جی چاہے پڑھ لیا کرو۔ اور تمہیں مہاراج تلسی داس جی کا ست سنگ میسر ہے۔ اسیطرح وسشٹ منی کا ست سنگ میسر ہے۔ اُپنشدوں کے رشیوں کا ست سنگ میسر ہے۔ غرض جہاں چاہو اور جب چاہو اور جس شاستر کار کا چاہو۔ اسکی کتاب کے وسیلے سے اسکے ساتھ ست سنگ کر سکتے ہو۔ جو لوگ کتابوں کو مردہ گورو بتاتے ہیں۔ وہ غلطی پر ہیں مبتدی کو کتاب مشکل معلوم ہوا کرتی ہے اور اسکے بعض اعتراضوں یا دقتوں کا جواب بے شک نہیں ملتا۔ مگر جہاں کچھ عرصے کی مزاولت سے راستہ صاف ہو گیا تو کتاب زندہ گورو سے بھی بڑھ کر کام دیتی ہے۔ میں پوچھتا ہوں آج کل وہ زندہ ست سنگ کونسا ہے جہاں اُپنشد گیتا واسشٹ وغیرہ کی تعلیم سے بہتر اور زیادہ زندہ تعلیم آدمی حاصل کر سکتا ہے ؞

بس اگر یہ چاہتے ہو کہ گھر بیٹھے بلا تکلیف و تکلف تمہیں ہر طرح کے فائدے سے بھی بہرہ پہنچے اور شانتی اور دلبستگی و تفریح کے سامان بھی مہیا رہیں تو تم مطالعے کا خاص وقت ضرور بالضرور مقرر کر لو اور اسوقت سب کام چھوڑ کر ضرور بالضرور مطالعہ کیا کرو۔ شاعر یہی امور ذہن میں رکھکر مطالعے کی نسبت کہتا ہے ؞

تم کو اے میرے کتابو مرحبا صد مرحبا
کر نہیں سکتا تمہارا شکر احساں میں ادا

تم ہو گھر پہ گنج تنہائی میں مونس اور شفیق
دن گزرتا ہے تمہارے ساتھ کس آرام سے
دوست اکتا جاتے ہیں اکثر گھڑی بھر بیٹھ کر
تم سفر میں اور حضر میں ہو مرے بے عذر ساتھ
تم کو افلاس و امارت میں نہیں ہرگز تمیز
ساتھ ہی یہ بھی ہے تم یاران صحبت ہی نہیں

تم ہو باہر خلوت و جلوت میں یاران صفا
نصف شب تک تم ہو اور میں اور صحبت کا مزا
دوست تم وہ ہو کہ اکتاتے نہیں مجھ سے ذرا
ہیں مقام و کوچ دونوں تم کو یکساں واہ وا
دوستو نہیں کب ملی یہ وضعداری یہ وفا
بلکہ دنیا اور عقبےٰ کے لیئے ہو رہنما

محسن بے منت و احسان ہو تم بالیقیں
اور وہ احساں تمہارے ہیں کہ کہہ سکتا نہیں

ہاں مجھے جو پاس رہنا ہے دل افگار پر
ہے جمیسر زندگی افکار و آلام سے
گھر کے دھندے ہیں بہت باہر جھگڑے ہیں بہت
یار یاری کے عوض لیتے ہیں عیاری سے کام
ہے کبھی حاکم خفا محکوم ناخوش ہیں کبھی
میں بھی انساں ہوں کلیجہ میرا پتھر کا نہیں
اسطرح جب ٹھوکریں کھاتا ہے دنیا کی بہت

کیونکہ دنیا جس کو کہتے ہیں وہ ہے فکروں کا گھر
چین سے کب بیٹھنے پاتا ہے یاں کوئی بشر
روز کی شادی غمی ہے روز کا ہے خیر و شر
کھینچتے ہیں دور اپنے کو اقارب بیشتر
لے خوشی تجھ کو نکالیں ہم کہاں سے ڈھونڈ کر
دل میں کھینچتی ہیں یہی باتیں مثال نیشتر
پاس چھا جاتی ہے دنیا سے دل افگار پر

پاس جب میں پاس آتا ہوں تمہارے دلفگار
تاکہ حاصل ہو دل مضطر کو تسکین و قرار

طعنہ و تشنیع سے تم ہو مبرا بالیقیں
کب سنی تم سے کسی نے نا ملائم سخت بات
ناسپاسی کا کبھی تم سے نہیں ہوتا خطر
تم میں اور دنیا کے لوگوں میں نہایت فرق ہے

تم کلیجے میں کسی کے چٹکیاں لیتے نہیں
تم کو کب دیکھا کسی نے پر غضب چیں بر جبیں
تم میں عیاری کہیں ہے اور نہ غداری کہیں
تم ہو دنیا میں الگ ہے پر تمہاری سر زمیں

بخشتے ہو تم دل مضطر کو تسکین و سکوں
بندۂ دنیا کا رہتا ہے بہت آشفتہ حال
مجھ کو کیا لینا ہے دنیا سے جو ہیں اس میں کشمکش

اور دنیا میں ہجوم فکر سے ہے دل حزیں
باعث سرگشتگی ہے سب کو یہ ارض زمیں
اے کتابو تم میری ہمراز ہو اور ہم نشیں

کنج تنہائی ہے تم ہو اور میں بیٹھا ہوا
مجھ کو کیا پروا کہ ہے دنیا میں کیا کیا ہو رہا

دل نہ لگنے کی شکایت بھی کبھی جاتی ہے تمام
بہتی ہے عمر رواں ہے چمک برق جہاں
کیا بھروسا دم کا ہے آیا نہ آیا اے عزیز
کیا دھرا ہے بیہودہ شغلوں میں الٹے باد نا
بہتر ہے مشغلہ کوئی تو ہے تحصیل علم
یاں نہیں ہے لہو و لعب میلے تماشے کا دماغ
مجھ احباب میں بھی ہیں بہت جاتا نہیں

مجھ سے گر پوچھو تو یہ ہے محض اک عذر ناتمام
کون کہہ سکتا ہے کب تک ہے یہاں اپنا قیام
وقت فرصت مغتنم ہے کام آئیں کر دو کام
کام آئینگے نہ یہ جب موت کا آیا پیام
اس خزانے کی ہے جو کنجی کتاب اسکا ہے نام
مجھ کو گھر بیٹھے ہیں سیریں اور تفریحیں تمام
کیونکہ میرے دوست میرے پاس رہتی ہیں مدام

کون جائے دوستوں میں گپ اڑانے کے لئے
جب کتب ہوں پاس اپنے دل لگانے کے لئے

رات کو سوتے ہیں سب کیا جانور کیا آدمی
میرے کمرے میں مگر جلتی رہا کرتی ہے شمع
یہ سماں تسکین کا ہوتا ہے یہ وقت سکوں
شور و غل سے ہو نہیں سکتی توجہ برطرف
اس خموشی کے سمے میں رات کو دو دو پہر
لوگ کرتے ہیں شکایت شب کو پڑھنا کیوں
میں پڑھا کرتا ہوں پھر دل کو خیال آتا نہیں

کیونکہ دن ہے کام کا اور رات ہے آرام کی
نصف شب سے پیشتر سویا نہیں ہوں میں کبھی
ہر طرف چھائی ہوئی ہوتی ہے گھر میں خامشی
شانتی سے طبع میں ہوتی ہے اور آسودگی
اے کتابو تم سے رہتی ہے مری دلبستگی
ہاتھ میں لی ہے کتاب اور نیند سی آنے لگی
وقت جاتا ہے کہاں معلوم رات کتنی ہے گئی

| | | |
|---|---|---|
| | جو مرتبے لوٹے نہیں ہیں جنے رات کو بیٹھے ہوئے<br>وہ مرتبے تحریر اور تقریر میں کب آ سکے | |

مطالعے کے جو فائدے اب تک بیان ہوئے وہ ایسے عام اور بدیہی ہیں کہ اُنہیں کسی کو انکار ہو ہی نہیں سکتا۔ نیز یہ ہر قسم کے لٹریچر پر بھی عام ہیں۔ وید کی جو یہ ہدایت ہے "مطالعہ کرتے رہنا چاہیے" اس میں مطالعے سے مراد وید کا خاص وقت پر روزمرہ نیم کے ساتھ پڑھنا ہے۔ کرم کانڈی اس کا خاص یگ بتاتے ہیں۔ بھگوان پتنجلی جو مطالعے کو ایک نیم قرار دیتے ہیں اور اس کا روزمرہ کرتے رہنا آدمی کے واسطے فرض بتاتے ہیں۔ اس مطالعے سے بھی وید کا یا سانکھیہ اور یوگ شاستر کا روزمرہ پڑھنا مراد ہے۔ اس میں رمز خفی یہ ہے کہ جو کتاب روزمرہ شردھا اور بھگتی سے پڑھی جائیگی۔ اس میں اول تو پڑھنے والے کا اعتقاد بنا رہیگا۔ دوسرے روزمرہ کی مزاولت سے وہ مضمون کتاب سمجھیگا یہ سمجھیگا۔ اور امتداد زماں کے ساتھ معنی فہمی میں ترقی کرتے رہنے سے آخر روحانی ترقی کے اُس خاص درجے پر پہنچیگا جسکے واسطے مطالعے کا نیم باندھا تھا۔ تیسرے جو وقت خاص اُسنے مطالعے کا باندھ رکھا ہے۔ ظاہر ہے کہ شردھا سے اُسوقت خاص میں صرف مطالعے پر ہی دھیان جائیگا تو ہوتے ہوتے دھیان جمانے اور من کو یکسو کرنے کی عادت بہم پہنچیگی۔ جو یوگ میں بہت بکار آمد ہے ؎

یہ تین اصول ہیں جن پر ہمارے ہاں خاص کتابوں مثلاً وید اپنشد گیتا درشن دیاکرن وغیرہ کا وقت خاص میں روزمرہ پاٹھ کرنا تجویز رکھا گیا تھا۔ لوگوں نے بسبب جہالت اصول سے نظر ہٹالی ہے۔ کوئی طوطے کیطرح بشنو سہسر نام کا روز پاٹھ کر لیتا ہے۔ کوئی گیتا وغیرہ کسی خاص کتاب کا۔

معنی سمجھنے کی نہ تو کچھ لیاقت ہوتی ہے نہ کوئی پرواکرتا ہے۔ یہ مطالعہ نہیں کہلاتا۔ بلکہ طوطے کی طرح پاٹھ کر لینا ہے جس سے کچھ فائدہ منصور نہیں ہے۔ مطالعہ فائدہ اسیوقت دیتا ہے جب مطالعہ کردہ کتاب کے معانی و مطالب پر سمجھ کر توجہ دے سکو اور انہیں اپنی ذات کا حصّہ بنا سکو۔

ناظرین سادھوؤں میں بہت سے اصحاب سنسکرت اور ہندی سے واقف ہونگے انہیں لازم ہے کہ جن کتابوں سے خاص اشٹ ہے مثلاً گیتا سے یا اپنشدوں سے یا یوگ واسشٹ سے یا راماین سے انہیں خاص وقت شردھا اور بھگتی سے روزمرّہ پڑھنے کا نیم باندھ لیں جو اصحاب سنسکرت یا ہندی نہیں پڑھ سکتے انہیں چاہئے کہ مہینہ بھر محنت کر کے ہندی تو کم از کم ضرور ہی سیکھ لیں اور پھر نیم باندھ کر خاص کتابیں وقت مقررہ پر پڑھنی شروع کر دیں۔ محض اردو خوانوں کے لئے میں نے یہ کتابیں اور اور کتابیں اردو میں شائع کر دی ہیں۔ انہیں کو نیم سے روز پڑھا کریں۔ رسالہ سادھو گیان دھیان کا رسالہ ہے۔ رات کو دو چار ہم خیال دوست مل کر بیٹھ جایا کرو اور گھڑی آدھ گھڑی پڑھ لیا کرو۔ چوبیس گھنٹے اپنے یا دنیا کے کاموں میں صرف ہوتے ہیں گھڑی بھر ایشور نمت کتابوں کا ست سنگ بھی کرنا چاہیئے جس سے بہتر اور کوئی ست سنگ نہیں ہے۔

## پانچویں فصل ایشور پرنیدھان یا تسلیم و رضا

پانچواں نیم ایشور پرنیدھان ہے۔ اس کے معنی ہیں اپنے سب کام ایشور کے حوالے کرنا اور من کرم بچن سے ایشور کا ہو رہنا۔ عربی میں اسے تسلیم و رضا

کہتے ہیں یعنی سب کاموں کو خدا کی طرف سے سمجھ کر خوشی بے شکوہ و شکایت تسلیم کرنا اور اُن پر راضی رہنا۔ عیسائیوں کے ہاں یہی مسئلہ رزِگنیشن کہلاتا ہے یعنی ہر قسم کے فکر و اندیشہ چھوڑ کر ایشور کا ہو رہنا اور اپنے سب کام اُس کی مرضی پر چھوڑ دینا ایشور پرنیدھان بھگتوں کا دین و ایمان ہے۔ ہر قسم کے ایشور وادی اس مسئلے کو نہایت ہی عزت و حرمت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ اور کرموں یعنی اعمال و افعال کی سب سے اونچی معراج سمجھتے ہیں ؛

یہاں تشریح یہ ہے کہ سادھی کی بڑی روک بند علائق یا راگ ہے۔ اسی سے چت میں دمبدم تازہ بہ تازہ بیرتیاں اُٹھتی رہتی ہیں۔ یہ اُٹھتی اسو اسطے ہیں کہ ہم اپنے آپ کو طاقتور مانے بیٹھے ہیں۔ کہ اپنے واسطے بھلائی ہی بھلائی پیدا کر لینگے اور بُرائی کو نکال کر باہر کر دینگے۔ مگر کارخانۂ قدرت کا کچھ اور حساب ہے۔ یہاں جگہ جگہ روک ہے۔ قدم قدم پر ٹھوکر ہے۔ پس اپنی طاقت کا واہمہ باطل طبیعت سے نکال دیا جائے تو چت میں بیراگ پیدا ہوگا جو سادھی کا قدم اول ہے۔ بھگوان پتنجلی دھیان جمانے کی بہت سی تجاویز بتاتے ہیں جن پر عمل کرنے سے کامیابی ہوسکتی ہے۔ انہیں میں سے ایک یہ ہے کہ آدمی اپنے کو ایشور کے اوپر چھوڑ دے اور بھروسا یہ رکھے کہ جو کچھ کرتا ہے ایشور کرتا ہے۔ اور میری بھلائی کیلئے کرتا ہے یہ سوچ کر ہر بات کو آدمی خوشی سے تسلیم کرے۔ آپ صرف کام کرے اور ثمرہ ایشور پر چھوڑ دے۔ بھگوت گیتا کی بھی یہی تعلیم ہے ؛

میرے دوستو! جو آدمی اپنے آپ کو بدبخت و بدنصیب سمجھتا ہے۔ شکوہ و شکایت کرتا ہے۔ اور دُکھڑے روتا رہتا ہے۔ تو اُسے دُہری تکلیف رہتی ہے۔ ایک تو خود دکھ کی تکلیف۔ دوسرے اُس دُکھ پر ہر وقت دھیان دیتے رہنے کی تکلیف جو دُکھ کی تکلیف کو اور دوبالا کر دیتی ہے۔ تم نے دیکھا ہوگا

کہ دو آدمی بیمار ہیں۔ ایک ہائے وائے اور نالہ و فریاد سے خود بھی اپنی تکلیف بڑھا رہا ہے اور پاس بیٹھنے والوں کی بھی جان لے رہا ہے۔ دوسرا منہ لپیٹے پڑا ہے اور خاموش ہے۔ یہاں ممکن ہے کہ تکلیف دونوں کو برابر ہو مگر ایک اُس سے بڑھا رہا ہے اور دوسرا نہیں۔ پس اگر شانتی چاہیئے تو شکوہ و شکایت چھوڑ دو اور راضی برضا رہنے کی عادت بہم پہنچاؤ اس سے تکلیف تکلیف نہیں رہتی بلکہ ایک معمولی بات ہو جاتی ہے جو اور باتوں کی طرح کاموں میں حارج ثابت نہیں ہوتی ؛

اس کیفیت نفس اور شانتی کی حالت بہم پہنچانے کا سہل نسخہ یہ ہے کہ اپنے آپ کو مرکز عالم و عالیاں نہ مانو جس کی مرضی اور ہٹ دھرمی کے مطابق تمام دنیا چلے۔ بلکہ اُلٹا بڑی بھاری دنیا کا جزو ضعیف اپنے آپ کو سمجھو۔ جیسے کارخانہ قدرت کے مطابق چلنا ہے اور جس کی اسی میں بھلائی ہے ؛

کائنات بڑی بھاری شے ہے۔ یہاں بڑی بڑی قوائے قدرت کام کر رہی ہیں بڑے بڑے چینین ادھکاری پرش کام کر رہے ہیں۔ بڑے بڑے بادشاہ اور حکمران سلطنت روئے زمین کے ممالک کا انتظام کر رہے ہیں۔ مختلف جذبہائے انسانی کام کر رہے ہیں۔ تم کس کھیت کی مولی ہو جس کی مرضی کے مطابق ہر ایک کام ہو تم اُس صحرا کے ذرے ہو جسکے فائدے کے واسطے ہر ذیحیات و غیر ذیحیات اپنی حرکتوں کو ہر طرح سے بدلے۔ قدرت کا کارخانہ اعظم نگاہ عبرت سے دیکھو اور اُسکے مطابق اپنے کام کرو۔ قدرت تمہارے لیئے نہیں بدلیگی بلکہ خود اسکے قواعد و قوانین کے مطابق خود تم بدلتے رہو۔ نہیں بدلوگے تو ڈنڈے اور سوٹے کھاؤگے اور بہت کچھ کھو کر تمہیں عقل آئیگی مسئلہ تسلیم و رضا یا ایشور پر ندھان یہ سیدھی سادی اور قدرتی تعلیم دیتا ہے۔ اسی مضمون کو ایک پُرزور نظم میں ادا کیا گیا ہے جس کے کچھ اشعار ناظرین کے لیئے یہاں نقل کرتا ہوں ؛

ایک تجھ کو بہت شکایت ہے
گلہ رنج بے نہایت ہے

کبھی یہ بھی خیال آیا ہے
کبھی یہ بھید تو نے پایا ہے

یعنی قدرت کا کارخانہ یہ
کائنات اور کل زمانہ یہ

ایک کل ہے کہ چلتی رہتی ہے
کب خلل اور دخل سہتی ہے

ایک کل ہے کہ ہے سدا جاری
اس میں حکمت حکیم کی ساری

کر رہا ہے ہر ایک پرزہ کام
اور خاص اس کا مقصد و انجام

یہاں بے سود کوئی کام نہیں
کار بیفائدہ کا نام نہیں

جو نسا کام جسطرح سے ہوا
وہ اسی طرح ہونا چاہیے تھا

تاب کیا ہے جو فرق آجاتا
وہ نظام اور طرح پا جاتا

بانکے کا موئیں ہے نہاں قدرت
اور مضمر ہے حکیم کی حکمت

حکما میں جو سب سے اول ہے
جو چلاتا جہان کی کل ہے

جس کی صنعت کسی کی نقل نہیں
جس کی حکمت میں دخل عقل نہیں

رہتی ہے جزو کل پہ جسکی نگاہ
حادثے کل بھلا ہے کسکی نگاہ

وہی اک اسطرح کا عامل ہے
کام جس کا ہر ایک کامل ہے

جب مکمل جہان کی کل ہے
کام جو ہے یہاں مکمل ہے

تاب کیا ہے جو دخل پائے قصور
بات یہ وہم اور گماں ہے دور

---

اس پہ بھی تجھکو گر شکایت ہے
تیری تقصیر بے نہایت ہے

تو ہے کیا محض ایک جزو ضعیف
تو ہے کیا ایک جزو زار و نحیف

ایک حصہ جہان کی کل کا
اور حصہ وہ جو ہے چھوٹا سا

ہے جہاں کی بڑی سی اک زنجیر
اور تو اس کا ایک جزو حقیر

یہ جو زنجیر کی بڑی ہے لڑی ۔ اس میں چھوٹی سی ایک تو ہے کڑی
تیری مانند ہیں بہت کڑیاں ۔ بیشمار ان کی ہیں یہاں لڑیاں
کام کرتے ہیں اپنے اپنے سب ۔ خاص خاص انکے ہیں یہاں مطلب
ان سے مطلب نکالے جاتے ہیں ۔ ان سے انجام کام پاتے ہیں
سارے کاموں میں ہے نہاں حکمت ۔ سب میں مخفی خدا کی ہے قدرت
سب میں حکمت ہے گو سمجھ میں نہ آئے ۔ اور تری عقل سخت دھوکا کھائے
راز حکمت تو گو نہیں سمجھا ۔ سوچ اس میں قصور ہے کس کا
نہیں تقصیر حق کی حکمت کی ۔ اس میں تقصیر محض ہے تیری
پھر شکایت کا کام کیا اے دوست ۔ پھر حق میں کلام کیا اے دوست
کیوں زمانے کے ہاتھ سے فریاد ۔ کس غرض سے یہ داد اور بیداد
کیوں مصیبت کا تجھ کو رونا ہے ۔ کیوں یہ بے سود جان کھونا ہے
جس کو سمجھا ہے تو مصیبت ہے ۔ وہ ترے حق میں عین جنت ہے
جسکو سمجھا ہے تو برائی ہے ۔ اس میں مضمر تری بھلائی ہے
وجہ یہ ہے کہ یاں ہیں جتنے کام ۔ سب میں ہے حکمت خدائے انام
اور وہ حکمت کہ اسمیں سب کا ہے سود ۔ سب کا ہے نفع سب کی ہے بہبود

---

یہ شانتی کا رستہ ہے۔ یہ تسکین و طمانیت کی راہ ہے۔ میرے عزیز دوستو گیانی آدمی بہت تھوڑے ہوتے ہیں جو من کرم بچن سے جگت کو متھیا اور محض بود نمودی سمجھ کر اور اپنے آپ کو اُس کا ناظر جان کر اسکے جھگڑوں سے دکھی نہ ہوں۔ لیکن جو تعلیم اوپر دی گئی ہے وہ صاف صاف ہر شخص کی سمجھ میں آسکتی ہے۔ ہر شخص اس بات کو آسانی سے سمجھ سکتا ہے کہ وہ کارخانۂ قدرت کا مدار المہام اور کل دنیا کا ٹھیکہ دار

نہیں ہے جو ہر کام اسی کی مرضی کے مطابق ہو۔ پھر کا ہے کی شکایت اور کس بات کا شکوہ۔ دُکھڑے رونے میں دھرا ہی کیا ہے جو آدمی اپنا من میلا کر کے تکلیف نازہ اور رنج بے اندازہ اُٹھا نا رہے۔ تم اسی سیدھے رستے کیوں نہیں چلتے کہ قدرت میں جو کچھ ہو رہا ہے وہی میرے لیے سب سے بہتر ہے۔ موسمی سختیاں کسے نہیں آتیں۔ تجھے آیا تو کون سی عجیب و غریب بات ہو گئی۔ بیماری افلاس موت کس کا حصہ نہیں جو تیرا اور تیرا ہی گھر ان باتوں سے بری رہے۔ دکھ درد کسے نہیں ہوتا۔ سختی نرمی سردی گرمی کسے سہنی نہیں پڑتی جو تیری ذات خاص اس سے مبرا رہے۔ واقعات کو جیسے وہ ہیں ویسا ہی دیکھو۔ من مانی اور خودی اور خود غرضی کے دائرے سے باہر آؤ اور تم شانت پد پر پہنچو گے۔

شکوہ و شکایت چھوڑ۔ یہ خیال رکھو کہ جو کچھ ہوتا ہے ایشور کرتا ہے بھلا ہی کرتا ہے۔ ہاتھ سے جو کام کرو۔ اُس سے ظاہر ہونا چاہیئے کہ تمہارا مسلک مسلک تسلیم و رضا ہے۔ مثلاً کوئی کام اُٹھا اور اس میں روے کامیابی نظر نہ آیا۔ تو مایوس ہو کر اور ہاتھ پر ہاتھ دھر کر نہ بیٹھو بلکہ ایشور پر بھروسا رکھ کے مردانہ وار پھر ہمت سے کام لو۔ منہ اور زبان سے ایسے بھجن یا نظمیں گایا کرو جو ایشور پر بھروسہ رکھنے کے خیال کو مضبوط و مستحکم کرتی ہیں۔ اس سے خیال میں قوت آئیگی اور خیال کی قوت سے اعمال قوت پائینگے۔

رام جیوں راکھے تیوں رہیئے

جو پربھو کریں بھلا کر مانو ــ مکھ تے بُرا نہ کہیئے
سُکھ سمان جو دُکھ پربھو بھیجیں ــ سو سب سر پہ سہیئے
کرم کر پانچ نام جپاویں ــ سو انتر لے گہیئے
مہر داس ہری آ گیا مانے ــ یہ سیوک کو چہیئے

ہندی میں اس مضمون کے بھجن بکثرت ملتے ہیں۔ میری بھجن مالا میں بھی بہت سے دیے ہوئے ہیں۔ انہیں سے زبانی یاد کر لو۔ صبح شام اور وقت بے وقت پر جب گنگنا کبھی دنیا کے رنج و راحت اور گرم و سرد سے میلا ہو۔ انہیں گایا کرو تو شانتی نصیب ہوگی۔ اردو کی اسی قسم کی غزلیں تلاش کر لو۔ انہیں گایا کرو۔ کچھ رباعیات ذیل میں درج کرتا ہوں۔ مجھے رباعیات سے خاص رغبت ہے۔

اچھا ہوتا ہے یا بُرا ہوتا ہے ÷ ہمکو پروا نہیں کہ کیا ہوتا ہے
مسلک ہے مہر اپنا تسلیم و رضا ÷ ہو جائیگا جو مرضی خدا ہوتا ہے

---

ہے فکر عبث کہ کام کیونکر ہوگا ÷ حق چاہیگا جس طرح برابر ہوگا
کام اپنا خدا کے کر حوالے اے مہر ÷ پھر دیکھ کہ بہتر سے بھی بہتر ہوگا

---

ہوگا وہی مہر جو ہے منظور خدا ÷ پھر تم جو کرو فکر تو حاصل ہے کیا
سب چھوڑ کے کام اپنے رضائے حق پر ÷ بس صبر سے بیٹھے رہو راضی برضا

---

میں کیا ہوں مرے کئے سے ہوتا ہے کیا ÷ ہوتا ہے وہی جو چاہتا ہے تو ہی میرے خدا
میں نے سب کام اپنے تجھ پر چھوڑے ÷ مختار ہے تو چاہے سو کر تیری رضا

---

رزاق کو اُس نے بسکہ پہچانا ہے ÷ بے فکر بھی فکر رزق سے دانا ہے
دندان اُسے جس نے دیا نان بھی دیگا اے مہر ÷ جو فکر کرے وہ محض دیوانہ ہے

اسی خیال کو ایک اور خیال سے بڑی بھاری تقویت پہنچتی ہے۔ یہ ہم ہندوؤں کا کرم کا مسئلہ ہے۔ دنیا میں نیرنگی اور بوقلمونی نظر آتی ہے۔ کوئی امیر ہے کوئی غریب

کوئی تندرست کوئی بیمار۔ کوئی خوش کوئی ناخوش۔ کسی کو سُکھ ہے کسی کو دُکھ وغیرہ وغیرہ۔ یہ کارخانہ اندھا دھند اور بے سر و پا اور بے سبب نہیں ہے۔ ہر بات کا سبب ہوا کرتا ہے۔ پس اس نیرنگی کا سبب ہونا بھی لازمات میں سے ہے۔ ورنہ ایشور پر بے انصافی ظلم اور جہل کے الزامات لازم آئینگے۔ سُکھ اور دُکھ محض اعمال کی جزا و سزا میں بھوگنے ہوا کرتے ہیں پس جسے سُکھ ہے وہ اپنا کیا بھوگ رہا ہے اور جسے دُکھ ہے وہ اپنا کیا بھوگ رہا ہے۔ اگر یہ بھوگ جزاے اعمال نہیں تو کرت ناش اور اکرت ابھیاگم کا دوش لازم آتا ہے جسکے یہ معنی ہیں کہ جو اعمال کیئے گئے اُن کا پھل تو ملا نہیں اور جو نہیں کیئے گئے ان کا پھل گلے منڈھا۔ ایسا ہو تو سخت اندھیر ہے اور نظام عالم ایک دن بھی نہ چل سکے اس واسطے ماننا پڑتا ہے کہ جو دُکھ سُکھ ہمیں اس جنم میں نصیب ہے وہ پہلے جنموں کے کرموں کا پھل ہے۔ جیوا نادی ہیں اس لیئے اُن کے کرم بھی انادی ہیں۔ ان انادی جمع شدہ کرموں میں سے جو اس لائق ہو جاتے ہیں کہ پھل دے سکیں۔ وہ پرار بدھ یعنی شروع شدہ کرم کہلاتے ہیں۔ یہی آدمی کو جنم دے کر اُسے خاص حالات اور نواحیات میں لا ڈالتے ہیں۔ پس ہمیں جو اس جنم میں سُکھ یا دُکھ ہے وہ ہمارا ہی پیدا کیا ہوا ہے کسی دوسرے کا زبردستی دیا ہوا نہیں۔ کرم کے مسئلے اور اندھا دُھند تقدیر کے مسئلے میں یہی فرق بھی ہے۔ کرم کا مسئلہ بتاتا ہے کہ موجودہ جنم ہمارا ہی بنایا ہوا ہے۔ تقدیر کا مسئلہ کہلاتا ہے کہ مقدر پہلے خدا مقرر کر چکا ہے۔ خدا بے سبب و بے دلیل کسی کا مقدر نہیں گھڑتا اسواسطے ماننا پڑتا ہے کہ ہمارا موجودہ جنم خود ہماری ہی دستکاری ہے اور ہم نے سُکھ دُکھ کے لیئے ہمیں کسی اور کی شکوہ و شکایت نہیں کرنی چاہئے۔ پھر دُکھ سے کیا گھبرانا مفلسی اور بیماری کا کیا گلہ۔ بدحالی اور ناخوشی کی کیا شکایت۔ اپنی کرنی اپنی

بھرنی مشہور ہے۔ اگر تم مرد میدان ہو تو صبر و شکر سے کام لو اور کمر ہمت باندھ کر پراربدھ یعنی اپنے پچھلے اعمال کو اپنے نئے بہتر اعمال سے دبا لو۔ دونوں تمہارے ہی اعمال ہیں۔ بُروں کو اچھوں میں تبدیل کرو۔ دُکھ کو سُکھ سے بدلو اور تم خوش رہوگے۔ دُکھڑے کیا رویا کرتے ہو۔ پراربدھ تمہارے اعمال ہیں تمہارے اور کے نہیں ؞

پراربدھ پہلے بنی پاچھے بنا شریر
تلسی یہ اچرج ہے من نہیں باندھے دھیر

پرم بھگت کبیر جی اسی مضمون کے ایک بھجن میں کہتے ہیں اور کیا ہی شانتی دایک بات کیا ہی اچھے پیرایہ میں کہتے ہیں ؞

۱۔ رے من دھیرج کیوں نہ دھرے
شبھ اور اشبھ کرم پورب لا — رتی نہ گھٹے نہ بڑھے
۲۔ ہونی ہارہوئے پُنی سو ہی — چنتا کاہے کرے
پشو پکشی نانا جیون میں — سب کی سُدھ دھرے
۳۔ من تو پران پتی پر کھو سے — بھٹکت کاہے پھرے
ہری کو چھوڑ اور کو دھیاوے — کارج اک نہ سرے
۴۔ ہری بھر وساگر من مورکھ — کوٹن بیا دھی ہرے
کہت کبیر سنو بھائی سادھو — سہج ہی جیو ترے

پس میرے دوستو۔ شکوہ و شکایت کی باتیں چھوڑو۔ سُکھ ہو تو اُسے ایشور کی طرف سے سمجھکر شکر کرو۔ دُکھ ہو تو اُسے ایشور کی طرف سے سمجھ کر صبر کرو۔ سُکھ میں خوشی کیا اور دُکھ میں رنج کیا۔ دونوں ہی گزرتی ہوئی اور بدلتی ہوئی حالتیں ہیں۔ نہ سُکھ سدا رہتا ہے نہ دُکھ سدا رہتا ہے۔ ان خواب کے سے پلٹتے ہوئے نقشوں میں کوئی دلبستگی کرے تو کیا سمجھ کر کرے۔ تم سُکھ دُکھ دونوں کو ایشور کی طرف سے سمجھو اور تمہاری زندگی

شانتی کے ساتھ گذریگی۔ من شانت رہیگا اور چنچل نہ بنیگا تو سمادھی کے لائق ہوگا اور آخر تم آتما نند کا انوبھو کروگے جس آنند کی نظیر و مثال نہیں ہے۔ دکھ سے گھبراؤ نہیں۔ دکھ وہ شے ہے کہ آدمی کو دنیا سے ہٹاتا اور ایشور کی طرف لگاتا ہے۔ پس دکھ کو تو سکھ سے بھی بڑھ کر سمجھنا چاہئے۔ اسی مضمون پر کلام مہر میں سے ایک نظم نقل کرتا ہوں اسے پڑھو اور اس کے معنی پر غور کرکے شانتی ہم پہنچاؤ۔

اہل دنیا سے تم اے دوستو نفرت نہ کرو
کب کہا میں نے کہ دنیا سے محبت نہ کرو

گر یہ سمجھو کہ زمانہ ہے تمہاری صورت
تم کسی پر بھی کبھی بھول کے لعنت نہ کرو

یار پیارے ہیں مجھے اور اغیار بھی پیارے
یار و اغیار سے کہدو کہ عداوت نہ کرو

پیار میں کرتا ہوں سب کو مجھے ہر اک ہے عزیز
انکا شکوہ نہ کرو اور شکایت نہ کرو

سب ہیں مری آنکھ کے تارے ہیں مرے جان و جگر
مجھکو تم ان سے جدا کرنے میں محنت نہ کرو

سب کو پیارا ہوں میں اور سب ہیں پیارے مجھکو
تم بھی پیدا کرو یہ وصف تو حسرت نہ کرو

عیش پیارا ہے تجھے اور مجھے سکھ پیارا
سکھ سے بھی بڑھ کے زیادہ ہے مجھے دکھ پیارا

دکھ ہے پیارا مجھے یہ سنکے نہ ہونا ناشاد
دکھ سے ہے خانۂ دل جلوۂ حق سے آباد

دکھ جو آتا ہے تو اس دکھ کے بہانے سے وہی
مجھے اے دشمن خدا آتا ہے رہ رہ کر یاد

عیش و عشرت میں بھلا دیتا ہوں اسکو ہم
دکھ میں یاد آتا ہے حق تاکہ ہوں دکھ سے آزاد

دکھ نہ ہوتا جو زمانے میں فقط سکھ ہوتا
ہوگیا ہوتا زمانہ ہی کبھی کا برباد

دکھ کے پردے میں نہاں یار کا جلوہ دیکھا
دکھ میں کرتا ہوں میں دلدار سے داد و فریاد

میرے حق میں تیرا آنا ہے مبارک اے دکھ
چاہ سے دیکھتا رہتا ہوں میں تیری افتاد

عیش پیارا ہے تجھے اور مجھے سکھ پیارا
سکھ سے بھی بڑھ کے زیادہ ہے مجھے دکھ پیارا

دُکھ بنا میرے لئے ہادی و رہبر سچا
دُکھ ہے وہ چیز کہ اندھے کو عطا کیں آنکھیں
دکھ سہا میں نے زمانے کا ہوا تجربہ کار
دُکھ وہ اُستاد ہے جو صبر سکھاتا ہے مجھے
قلب میں دُکھ کے وسیلے سے صفا آتی ہے
جہل و ظلمات کے پردے ہوئے اس دُکھ سے دور

دُکھ ہوا میرے لئے کاشفِ اسرارِ خدا
دُکھ ہے وہ چیز کہ ان آنکھوں نے بخشی ہے ضیا
دکھ جو آیا تو مری چشم بصیرت ہوئی وا
اور پڑھاتا ہے سبق یہ کہ ہو راضی بہ رضا
دُکھ وہ صیقل ہے کہ دی آئینۂ دل کو جلا
دلمیں اب نور ہے وہ صلّ علےٰ اصلِ علا

عیش پیارا ہے تجھے اور مجھے سُکھ پیارا
سکھ سے بھی بڑھ کے زیادہ ہے مجھے دُکھ پیارا

دُکھ ہے وہ چیز کہ نظروں میں مری جنت ہے
آنکھ کو کہتے ہیں سب نعمتِ عظمےٰ ہے یہ
آ مرے پاس تو اے دکھ کہ بلائیں لے لوں
جو کہے تجھ کو بُرا آپ ہے وہ شخص بُرا
قربتِ حق کا مجھے بخشا ہے تو نے اعزاز
دکھ میں اے مہر کیا کرتا ہوں میں یادِ خدا

دُکھ کو ہرگز نہ کہو رنج ہے اور کلفت ہے
دُکھ کو سچ پوچھو تو اس سے بھی بڑی نعمت ہے
کیسی پیاری مری آنکھوں میں تری صورت ہے
تُو تو اللہ کی واللہ بڑی رحمت ہے
اسی باعث سے مرے دلمیں تری عزت ہے
اور پڑھتا ہوں یہ شعر اس سے بڑی رغبت ہے

عیش پیارا ہے تجھے اور مجھے سُکھ پیارا
سکھ سے بھی بڑھ کے زیادہ ہے مجھے دُکھ پیارا

جس شخص کی طبیعت پر ایسے خیال حاوی رہا کرتے ہیں۔ اُسکا من ڈانواڈول اور چنچل نہیں رہتا۔ بلکہ اضطراب اور پریشانی کی بجائے اُسمیں روپ شانتی اس طرح نظر آتا ہے جس طرح مصفا آئینے میں چہرہ نظر آیا کرتا ہے۔ یہ حالت نفس سمادھی بہم پہنچانے میں بڑا کام دیا کرتی ہے ۔

# باب چہارم

## یموں اور نیموں کا فلسفہ

## پہلی فصل یموں اور نیمونکی غرض

یم اور نیم مشرح اور عملی طور پر بیان ہو چکے۔ آؤ۔ اب یہ دیکھنا شروع کریں کہ اشٹانگ یوگ کے پہلے دو انگ انہیں کیوں قرار دیا ہے۔ چونکہ سب سے مقدم انہیں رکھا گیا ہے اس تقدیم کی غرض بھی خاص ہی ہونی چاہیئے۔ اس فصل میں بچار بھی یہی کیا جائیگا کہ جن اخلاقی رذائل سے بچنا اور جن اخلاقی فضائل پر چلنا بھگوان پتنجلی سکھاتے ہیں۔ وہ حقیقت میں کیسے و قبیح رذائل و فضائل ہیں۔ اور ضبط نفس میں کیسا و قبیح کام دیتے ہیں۔ پس ان کا فلسفہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیئے۔ آسانی کی نظر سے میں یم اور نیمونکی فہرست یہاں پھر دیتا ہوں اور اُن کے معنی بھی لکھتا ہوں ؂

یم کے معنی ہیں روکنا اور نیم کے عہد باندھ کر باقاعدہ طور سے کسی کام کا روزمرّہ کرنا۔ یم میں من کو کسی خاص بات سے روکا جاتا ہے نیم میں کوئی خاص بات کی جاتی ہے۔ یم منفی ہے نیم مثبت۔ اخلاقی تعلیم بھی ہمیشہ دو ہی طرح کی ہوا کرتی ہے۔ ایک منفی دوسری مثبت۔ آدمی سے یہ کہنا کہ جھوٹ نہ بول منفی تعلیم ہے۔ یہ کہنا کہ سچ بولا کر مثبت تعلیم ہے دونوں کی

غرض یہ ہے کہ اُسے نفس پر قدرت حاصل ہو۔ وہ من کا غلام نہ بنا رہے بلکہ اس کا حاکم ہو جائے۔ جس کے حکم کے مطابق وہ چلا کرے ؞

بھگوان پتنجلی نے پانچ یم مقرر کیے ہیں۔ جو مندرجہ ذیل ہیں۔ اہنسا یعنی کسی کو آزار نہ پہنچانا۔ ستیہ یعنی جھوٹ سے بچنا۔ استیہ یعنی چوری نہ کرنا۔ برہمچریہ یعنی جذبات شہوانی سے پرہیز کرنا۔ اپری گرہ یعنی بھوگوں کے سادھن ساز و سامان دنیوی کے فراہم کرنے کے فکر و افکار میں مصروف نہ رہنا۔ غور کیا جائے تو یہ پانچوں روکیں اس قسم کی ہیں کہ اخلاق کی روح رواں ہیں۔ زیادہ تر آدمی انہیں رذائل کے شکار ہو کر دنیا میں دُکھ پر دُکھ اُٹھا رہے ہیں۔ جہاں جائیے اور جدھر نظر پار کر دیکھئے۔ زیادہ تر شکایتیں انہی جو ان بیریوں سے متعلق ہیں۔ اگر ہم یہ عادت ڈال لیں کہ اپنے برتاوے میں ان پانچ دُکھ دینے والی چیزوں سے بچیں تو ہماری زندگی بڑی خوشی اور فارغبالی کی زندگی ہو سکتی ہے ؞

یہ تو یم تھے۔ نیم یعنی جن فضائل اخلاق پر چلنا ہے۔ انکی تعداد بھی بھگوان پتنجلی پانچ ہی رکھتے ہیں۔ جو مندرجہ ذیل ہیں۔ شوچ یعنی من کرم بچن صاف و پاکیزہ رکھنا۔ سنتوش یعنی سامان دنیا میں جو کچھ اپنے پاس ہے اس پر قناعت کرنا۔ تپ یعنی بچار یا کوئی خاص یوگ ابھیاس کرتے رہنا۔ سوادھیائے یعنی دھرم سمبندھی خاص کتابوں کا باقاعدہ طور پر روز پڑھتے رہنا۔ ایشور پرنیدھان یعنی اپنے کام ایشور پر چھوڑنا اور اس کے رحم و کرم پر بھروسا رکھنا۔ یہ پانچوں نیم صرف اعلےٰ درجے کے فضائل اخلاق ہی نہیں ہیں۔ بلکہ وہ امور ہیں جن پر عمل کرنے سے آدمی روحانیت میں دن دونی اور رات چوگنی ترقی کرتا ہے ؞

اوپر کی بحث کا ماحصل یہ ہے کہ آدمی کو پانچ تو روکیں اپنے واسطے قائم کرنی چاہئیں

اور پانچ باتیں عہد باندھ کر روزمرہ کرتے رہنا چاہئے۔ جسطرح ان پانچوں یموں اور نیموں پر عمل کرنا چاہئے۔ جو جو ان میں سے ہر ایک کے فائدے ہیں۔ جس جس معراج پر یہ پہنچاتے ہیں۔ ان کا مفصل بیان ہر ایک کے خاص مضمون میں آچکا۔ یہاں بہ ہیئت مجموعی اتنا خیال رکھنا چاہئے کہ من بے لگام گھوڑا ہے یم اس گھوڑے کی باگ روکتے ہیں اور نیم اس سڑک پر لے جاتے ہیں جس پر چلانا مقصود و منظور ہے۔ پس جو شخص یم اور نیموں کی پابندی کرتا ہے۔ یوں سمجھو کہ وہ بُرائیوں سے ہٹتا ہے اور بھلائیوں پر چلتا ہے۔ اس کا ایک بڑا بھاری فائدہ تو یہ ہوگا کہ وہ اخلاق سے بہرہ حاصل کریگا اور دوسرا یہ کہ من پر قابو پائیگا آہستہ آہستہ تدریجی مشق سے اُسے یہ قدرت حاصل ہو جائیگی کہ من کا بے لگام گھوڑا جدھر چلنا چاہے۔ اُس طرف سے اُسے روکے۔ اور جدھر آپ اُسے لے جانا چاہے آسانی کے ساتھ لے جائے۔ اسی واسطے یموں اور نیموں کی پابندی باندھی گئی ہے۔ من پر قابو پانا یوگ یا سمادھی کی شرط اوّل ہے۔ اس پہلے زینے پر اسواسطے چڑھتے ہیں کہ یہاں قدم جم گیا تو اور اوپر چڑھینگے اور آخر سمادھی کے بام بلند پر پہنچ جائیں گے۔ جو یوگ کے تمام ابھیاسوں کی معراج ہے ❊

پس یموں کو روکوں یعنی قید و بند کی نگاہ سے نہیں دیکھنا چاہئے۔ نہ نیموں کو کھٹراگ اور تکلیف دہ عہد خیال کرنا چاہئے۔ بلکہ ہمت سے کام لے کر ہولے ہولے بتدریج اور آہستہ آہستہ ان پر عمل کرنا سیکھو۔ شروع میں من ٹھہر کر بھاگیگا مگر اس بے لگام گھوڑے کو بھاگنے نہ دو۔ بلکہ جسطرح دانا اُستاد بچے کے دقتوں کا خیال رکھ کر ہولے ہولے اس سے کام لیتے ہیں اور راہ پر لگا لاتے ہیں۔ یہاں تک کہ وہ علم کا شوقین اور شائق بن جاتا ہے اسیطرح

ہر طرف سے ہر پھیر کر یموں اور نیموں کی پابندی من سے کراؤ۔ شروع میں ناکامی سے گھبراؤ نہیں۔ بلکہ ہر ناکامی تمہارے لئے تازیانہ ہونی چاہئے۔ اُس سے ہمت گھٹنی نہیں چاہئے بلکہ اور بڑھے اور ترقی روزافزوں کرتی چلی جائے۔ یہاں تک کہ اس پابندی کی عادت ہو جائے۔ پھر راستہ صاف ہے ؂

ہم جس طرح سے زندگی کے معمولی کاموں میں یم اور نیموں کے پابند ہیں مثلاً روز وقت پر کھانا کھاتے ہیں۔ پیٹ پالنے کی غرض سے نوکری یا حرفت و تجارت وغیرہ کرتے ہیں۔ رات کو سوتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اسی طرح اگر دھارمک کاموں میں سے ایک یا دو یا زیادہ کو زندگی کا دستور العمل بنائیں اور نیم کر کے عملدرآمد کیا کریں تو اس کی برکت سے کیا کچھ نہیں کر سکتے اور بتدریج ترقی کے کس بام بلند پر چڑھ نہیں سکتے۔ پہلے لوگ اس قسم کے نیموں کے پابند تھے۔ اسواسطے انہیں نفس پر قدرت رکھنے کی عادت ہوتی تھی۔ آج کل آزادی کا زمانہ ہے لوگ دھارمک نیم باندھتے ہوئے گھبراتے ہیں۔ کیا تماشے کی بات ہے کہ یہ آزادی پسند لوگ دھارمک نیموں کی پابندی کو تو جو مدارج اعلےٰ پر پہنچاتی ہے۔ قید سخت شمار کرتے ہیں۔ مگر فضول باتوں کے نیم باندھ کر انکی اور بھی قید سخت میں گرفتار رہتے ہیں۔ ایک سگار پینے کی عادت کا شکار ہے۔ دوسرا شراب یا سوڈا واٹر وقت مقررہ پر ضرور پیتا ہے کسی سے گوشت کھائے بغیر روٹی نہیں کھائی جاتی۔ کوئی چاء یا قہوے وغیرہ کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اگر ان فضول عادات کی بجائے اوپر جو دس دھارمک کام بیان ہوئے اُن میں سے ایک دو یا زیادہ کی عادت ڈال لی جائے۔ تو کیسے فائدے کی بات ہے۔ عادت ڈالنے میں دقت صرف شروع میں روبکار ہوتی ہے۔ بتدریج ہولے ہولے جہاں کثرت مزاولت سے عادت مستحکم ہو گئی تو پھر مشکل سے مشکل کام نہایت سہل اور آسان ہو جایا کرتا ہے پس میری استدعا ہر شخص سے ہے کہ بھائی اگر اس دنیا اور عقبےٰ کی بہتری چاہتے ہو تو دھرم کے

رہنے چلیے۔ دھرم کے اصولوں کو اپنا دستور العمل بناو۔ اور نیم کر کے اُن پر عملدرآمد کرو۔ بھگوان پتنجلی نے اپنے پانچ یم اور پانچ نیم مقرر کئے ہیں۔ اُن پر عملدرآمد کرو۔ ورنہ دھرم کے اور بہتیرے یم نیم ہو سکتے ہیں۔ انہیں اپنا دستور العمل بناؤ اور سچی کوشش سے ان پر عملدرآمد کر کے یہ قدرت اپنی ذات میں بہم پہنچاؤ کہ تم نفس پر قابو پاؤ۔ نہ یہ کہ نفس تم پر قدرت پائے اور تم اس کے غلام بنے رہو کسی قسم کے یم یا نیم کیوں نہ ہوں۔ سب کی اصل اصول اور بڑی بھاری غرض یہ ہے کہ آدمی من کا محکوم نہ رہے بلکہ اس کا حاکم بن جائے ٭

یموں اور نیموں کے پابندی کی ایک اور بھی بڑی بھاری غرض ہے۔ یوگ میں من کو روک کر خاص طریقوں پر چلایا جاتا ہے۔ تو من کی مخفی قوتیں جن کا اظہار پھیلاو ہونے کی وجہ سے عوام الناس کو نہیں ہوتا یوگی کی صورت میں ظہور پاتا ہے۔ انہیں کو سدّھیوں اور شکتیوں کا نام دیا جاتا ہے جس شخص میں یہ سدّھیاں یوگ کی برکت سے پیدا ہو جاتی ہیں وہ اپنے ہم جنسوں سے زیادہ طاقتور بنجاتا ہے۔ سائنس میں جو روزمرہ نئی نئی دریافتیں اور ایجادیں ہو ہو کر خواص قدرت کو بس میں لایا جا رہا ہے۔ یہ سب من کو یکسو کرنے ہی سے ہوا ہے۔ بہت سے کرم یوگی اپنے کمروں میں دھیان جمائے بیٹھتے ہیں اور اسی دھیان جمانے یا من کو یکسو کرنے سے وہ باتیں دریافت کر لیتے ہیں جو ہر شخص کا حصہ نہیں ہیں بلکہ یہی حال یوگی کا ہوتا ہے۔ توجہ یکسو کرنے سے اُسے خاص سدّھیاں اور شکتیاں حاصل ہو جایا کرتی ہیں۔ اب اگر وہ ان طاقتوں کو دنیا کی فیض رسانی میں عمل میں لایا تو اس سے اچھا کوئی آدمی نہیں۔ اس کے برعکس اگر خودی و خود غرضی سے اسنے انہیں اپنے فائدے اور اوروں کی نقصان دہی میں لگایا تو اس سے بڑا اور کوئی شیطان نہیں ٭

اب یم اور نیم کا فائدہ تم اچھی طرح سمجھ سکتے ہو۔ نظام عالم اصول اخلاقی کے برتاو سے قایم ہے۔ اگر ان پر عملدرامد نہ ہو تو آج تمام انتظام درہم برہم ہو جائے اگر سدھیاں اور شکتیاں ایسے آدمیوں کے ہاتھ پڑیں جو جادۂ اخلاق سے منحرف ہیں تو وہ خود انہیں اور اوروں کو نقصان پہنچائینگی اور بجائے فائدہ وفیض اُلٹی نقصان دہ ثابت ہونگی۔ اس واسطے شروع ہی سے ایک طرف تو اخلاقی روکیں رکھی گئی ہیں جو آدمی کو بُرائی سے روکیں اور دوسری طرف وہ اخلاقی عہد باندھے گئے ہیں جو اُسے بھلائی پر چلائیں۔ یم اُسے روکتے ہیں اور نیم اُس سے کام کراتے ہیں۔ دونوں کے ذریعے سے وہ مشق پیہم اور مزاولت تواتر و توالی سے ایسا نیک اُٹھیگا کہ یوگ سے خود اسکی روحانی ترقی بھی متصور ہوگی۔ اوروں کو بھی فیض پہنچیگا۔ اور اس کی زندگی تمام دنیا کے لیے مبارک ثابت ہوگی۔ مبارک ہیں وہ یوتز آتمائیں جو ان اغراض کو مدّنظر رکھکر یوگ کے راستے پر گامزن ہوتی ہیں۔ اور اپنی زندگی کو اپنے واسطے اور اوروں کے لئے مفید بناتی ہیں ؎

یاد اسکی ہے دن میں یاد رات اُسکی ہے ÷ یاں چین ہے اور وہاں نجات اسکی ہے
جس شخص کا ہے فیض زمانے میں عام ÷ اے مہر زمانے میں حیات اس کی ہے

وقت گزراں مہر گزر جاتا ہے ÷ انساں آتا ہے آکے مر جاتا ہے
ہے زندۂ جاوید وہی نیک انجام ÷ جو آن کے کچھ کام بھی کر جاتا ہے

مضمون بالا سے ناظرین سمجھ گئے ہونگے کہ یم اور نیموں کی علّت غائی کیا ہے اور مقرر کرنے والے نے کس غرض سے انہیں مقرر کیا ہے ؎

# دوسری فصل - یم اور نیم کیونکر کرنے چاہئیں

خاص یم اور نیم جسطرح کرنے چاہئیں۔ انکی تشریح انکی متعلق فصلوں میں شرح و بسط کے ساتھ کی گئی ہے۔ بھگوان پتنجلی کچھ باتیں ایسی بھی بتلاتے ہیں جو خاص یم اور نیموں پر بحیثیت انفرادی ہی نہیں بلکہ تمام یم اور نیموں پر بحیثیت مجموعی بھی عاید ہیں۔ یہاں ہم انہیں کھولتے ہیں۔ کیونکہ یہ بڑے کام کی باتیں ہیں ؛

یم محدود بیت سے شروع کرنے چاہئیں اور بتدریج ترقی دیکر غیر محدود اسطرح بنانے چاہئیں کہ حاوی کل ہو جاویں اور ذات مکان زمان اور عہد کی پابندیوں سے چھٹ کر سب پر عاید ہو سکیں۔ یاد رکھو کہ ترقی جب ہوتی ہے تدریجی ہوا کرتی ہے۔ ایک مرتبہ ہی چھلانگ لگاکر کوئی کوٹھے پر نہیں چڑھا کرتا۔ اسی طرح کوئی یہ چاہے کہ میں کوئی خاص یم یا تمام و کمال سب یم اسطرح کرنے لگوں کہ کمال پر پہنچا دوں تو ناممکن محض ہے۔ طریقہ الثابہ ہے کہ ایک خاص یم لو اور اوّل اوّل اپنے ذہن میں خاص قیدیں رکھکر اس پر عملدرآمد شروع کرو۔ جب ان چھوٹی موٹی قیدوں میں پورے اُترو اور یہ آسانی کے ساتھ ہونے لگیں تو قیدوں کو اور بڑھاتے جاؤ۔ جب ان میں بھی مشق ہو جائے تو دائرہ اور وسیع کرو۔ یہاں تک کہ تمہاری پابندی یم حاوی کل ہو جائے۔ اُسوقت سمجھا جائیگا کہ تم نے وہ یم پورا کر لیا ؛

مثال سے یہ امر زیادہ اچھی طرح ذہن نشین ہو جائے گا۔ اہنسا کی بیچ اسکا کمال یہ ہے کہ من بانی کرم سے آدمی کسی ذیحیات کو کسی طرح کا آزار نہ پہنچائے۔ مگر اس کمال پر پہنچنا کارے دارد۔ ایک روز میں نہیں ہو سکتا۔ اس میں وقت لگیگا۔ محنت اُٹھانی پڑیگی۔ بتدریج روز مشق کرنی پڑیگی۔ جب کہیں جاکر اس بام بلند پر پہنچنا ممکن ہو گا۔ پس گھبراہٹ اور جلد بازی سے کام نہیں نکل سکتا۔ ہولے ہولے چلو اور انجام میں تم منزل مقصود کو پہنچوگے ترقی کے مرحلے ہم نہیں بتاتے ہیں +

فرض کرو تم گوشت کھاتے ہو۔ اہنسا کا پہلا قدم یہ ہے کہ چونکہ جانور کی جان لینا ہنسا ہے اوّل اُسے چھوڑنے کا عہد باندھو۔ من کرم بانی سے کسی ذیحیات کو کسی طرح کا آزار نہ پہنچانے کے خیال کو ابھی رہنے دو۔ گوشت کا چھوڑنا ہی سر دست گوشت کھانے والے کے لیے مشکل چیز ہے۔ اس کے چھوڑنے کی کوشش کے بھی چھوٹے چھوٹے مرحلے اوّل بنالو اور اُن پر عمل کرنا اختیار کرلو۔ ایک ایک مرحلہ طے ہوتا جائیگا تو تم میں طاقت بڑھتی جائیگی اور منزل مقصود پر پہنچنے کے زیادہ قابل بنتے جاؤگے +

وہ مرحلے یا قیدیں مندرجہ ذیل ہیں۔ اوّل ذات کی قید باندھو کہ بنگالیوں کی طرح مچھلی کے سوا اور کسی جانور کا گوشت نہ کھاؤں گا اور کچھ عرصے اس پر عمل کرو۔ پھر زمان کی دوسری قید بڑھاؤ کہ اتوار اور منگل کو گوشت نہ کھاؤں گا۔ پھر مکان کی تیسری قید بڑھاؤ کہ تیرتھ مندر یا فلاں فلاں شخص کے مکان میں نہ کھاؤنگا۔ پھر یہ چوتھا عہد باندھو کہ مہمان کے ساتھ اُس کی خاطر تواضع ہی میں کھاؤں گا اور کسی موقع پر نہ کھاؤں گا۔ یہ ذات زمان و مکان اور عہد کی قیدیں کہلاتی ہیں۔ بتدریج

ایک ایک دو دو کو لو اور انہیں مشق ہیہم سے سخت کرتے چلے جاؤ۔ یہاں تک کہ ہر جانور کا گوشت ہر جگہ اور ہر زمانے میں تم سے چھٹ جائے اور تم محض عہد کے پابند نہ رہو۔ بلکہ گوشت کھانے کی عادت اس طرح زائل ہو جائے کہ تمہاری طبیعت بن جائے ۔

یہ اہنسا کا ایک جزو تمام ہوا۔ اب اور اجزا کو لو۔ مثلاً یہ عہد کرو کہ اپنے ہاتھ سے نہ تو کسی کی جان لونگا نہ کسی کو ماروں پیٹونگا پھر یہ عہد سنبھالو کہ کسی ذیحیات کو اپنے ہاتھ سے کسی قسم کی تکلیف نہ پہنچاؤں گا۔ یہ ہاتھ یعنی عمل کی ہنسا کے متعلق یم تھے ۔ ان پر عبور ہونے لگے تو پھر بانی کی ہنسا کے متعلق عہد باندھو کہ زبان سے کسی کو فحش گالی نہ دونگا۔ معمولی گالی نہ دونگا۔ درشت کلامی۔ خفگی یا کلمات تحقیر سے کسی کی دلآزاری نہ کروں گا۔ غرض اپنی زبان سے کسی ذیحیات کو کسی طرح کی ایذا نہ پہنچاؤں گا۔ بانی سے من پر آؤ کہ کسی کی نسبت کسی بُرائی کے خیال کو دل میں نہ آنے دوں گا۔ اس طرح اہنسا کا برت کمال کو پہنچتا ہے اور زمان و مکان اور ذات وغیرہ کی حدود سے محدود نہیں رہتا تو اصطلاح میں اسے مہابرت کہتے ہیں ۔

جو مرحلے اہنسا کے بارے میں بیان ہوئے وہی باقی چار یموں میں بھی استعمال کرو۔ ان سب کے اشارے باب اوّل کے مختلف مضامین میں آئے ہیں۔ ناظرین اپنے حالات نواحی کی مناسبت سے سوچ سوچ کر اور اپنی طبیعت و استعداد کے مطابق اجزا سے عملیہ بنا بنا کر اُن کو عمل میں لا سکتے ہیں۔ سب میں عام اصول یہ ہے کہ اوّل آسان اور چھوٹی چھوٹی قیدوں سے شروع کرو جنہیں عمل میں لا سکو۔ بتدریج ان قیدوں کو سخت اور وسیع کرتے جاؤ۔ یہاں تک

کہ تمہارے چھوٹے برت وسعت پاکر مہا برت بن جائیں اور جو یم عمل ہیں
لا رہے ہو عادت بن کر طبیعت ثانی ہو جائیں۔ ہم ہندوؤں میں ایکادشی
اشٹمی اتوار منگل اور خاص خاص تہواروں پر برت رکھے جاتے ہیں۔ کیا
ہی اچھا ہو کہ بجائے رسم بھگتانے کے ہم ان یموں اور نیموں کے متعلق
برت دھارن کیا کریں۔ تاکہ محض رسوم کی پابندی کی بجائے کسی درجے پر
پہنچیں۔ اور شانتی کی راہ میں گام زن ہو کر تسکین قلب بہم پہنچائیں جیسے
جو تدریجی مرحلے یموں پر عمل کرنے کی نسبت بیان ہوئے۔ وہی نیموں کے
برتوں میں بھی استعمال کرو۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ چھوٹی چھوٹی قیدوں میں پورے
اُترنے کے بعد تمہارے نیموں کا دائرہ وسیع ہوگا۔ اور جو نیم اوّل محنت
کوشش سے پورے ہوتے تھے اور ان پر عملدرامد کرنا بارگراں محسوس
ہوتا تھا وہ بتدریج کثرت مزاولت اور عادت سے تمہاری طبیعت کے
جزو بن جائیں گے۔ ان پر عمل کرنے سے تمہیں صرف یہی نہیں کہ کچھ دقت
محسوس نہ ہوگی بلکہ ایسی عادت ہو جائیگی کہ کئے بغیر چین نہیں پڑے گا۔
یہی حالتِ نفس مہا برتوں کا نتیجہ ہے۔ یہی وہ آدرش ہے جسپر پہنچنا ہے
اور جو ہمیشہ پیش نظر رہنا چاہیے ÷

بھگوان پتنجلی اس کے متعلق ایک اور کام کی بات بتاتے ہیں۔ اور
وہ یہ ہے کہ خیالاتِ ناقص کی رکاوٹ کے وقت ان کی اضداد پر غور کرنا
چاہیے۔ خیالات ناقص وہ ہیں جن سے برتوں میں خلل واقع ہوا کرتا ہے
جب کوئی مُخل انداز خیال طبیعت میں راہ پائے اُسی وقت اس کی ضد کے
خیال سے اس کو مٹانا لازم ہے۔ مثلاً تم نے اہنسا کا برت دھارن کیا
کیا ہے۔ اگر من بانی یا کرم سے کسی قسم کی ہنسا کا خیال طبیعت میں خدشہ

پیدا کرے تو اس کی جگہ فوراً اس کی ضد یعنی عشق و محبت کے خیال کو دل میں جگہ دو۔ مثلاً کبوتر کے گوشت کھانے کا خیال دل میں آیا ہے تو سوچو کہ کبوتر کیسا پیارا جانور ہے اور اسکی حرکات و سکنات کیسی دل خوش کن ہیں۔ اس کو مار کر کھانا کیسا پالنا چاہیئے۔ دانہ ڈالنا چاہیئے۔ پیار کرنا چاہیئے۔ اگر کسی شخص کی طرف سے کینہ کے خیال طبیعت میں اُٹھتے ہیں یا اُسے سخت و سست کہنا چاہتے ہو۔ تو اُس شخص کی بُرائیوں کی طرف دھیان نہ دو۔ بلکہ اس میں جو خوبیاں اور نیکیاں ہیں انہیں بار بار سوچو کہ فلاں وقت اسنے مجھ سے یا فلاں شخص سے کیسا اچھا سلوک کیا ہے اور وہ کیسا اچھا آدمی ہے۔ ان خیالات متضاد سے ہنسا کا خیال دب جائیگا اور تمہارا برت بھنگ نہ ہونے پائیگا÷

پانچ یم اور پانچ نیموں کے متضاد جو خیالات ہیں وہ سب خیالات ناقص ہی کی مد میں آتے ہیں۔ یہ تین طرح سے برتوں کو توڑا کرتے ہیں۔ ۱ خود کرو۔ ۲ کسی اور سے کراؤ۔ ۳ کوئی کرتا ہو اور اسے روک سکو تو نہ روکو۔ مثلاً ستیہ کے برت کے توڑنے والا خیال جھوٹ ہے۔ اگر تم خود جھوٹ بولو یا آپ نہ بولو بلکہ کسی اور سے بلواؤ یا کوئی اور بولتا ہے اور تمہیں معلوم ہے تو اُسے چھپاؤ یا چُپ سادھ جاؤ تو تینوں طرح تم گنہگار رہو اور اپنا برت توڑ رہے ہو۔ پس ان تینوں باتوں میں ہوشیاری اور خبرداری برتنی لازم ہے÷

زور و طاقت کے لحاظ سے یہ خیالات تین طرح کے ہوتے ہیں۔ ہلکے متوسط اور پُر زور۔ جب تک ہلکے ہیں متضاد خیالات سے بہ آسانی دور ہو سکتے ہیں۔ اسواسطے لازم ہے کہ جہاں طبیعت میں ان کا بیج پیدا ہو فوراً ہی اُسے اکھاڑو۔ جڑ پکڑ کر اُنکر پھوٹا اور ذرا بڑا ہوا یعنی ان میں جہاں متوسط درجے کا زور آیا تو پھر اکھاڑنے میں دقت پیش آئیگی۔ اور جب قد

کشیدہ درخت بن گئے یعنی بہت زور پکڑ گئے تو پھر ان کا طبیعت سے نکالنا اسی طرح ایک مہم عظیم ہو جاتا ہے جسطرح بڑے درخت کا جڑ سے اکھاڑنا۔ پس شروع ہی سے خیال رکھو۔ کہ یہ زہریلی پودے تمہارے مزرعۂ دل میں جم کر تمہاری کھیتی کا ناس ملانے نہ پائیں ٭

درختے کہ اکنوں گرفت ست پائے ٭ بہ نیروے شخصے برآید زجائے
وگر ہمچناں روزگارے ہلی ٭ بگردونش از بیخ برنگسلی

جن اسباب سے خیالات ناقص پیدا ہوتے ہیں انہیں بھگوان پتنجلی لوبھ کرودھ موہ یعنی لالچ غصہ اور غفلت بتلاتے ہیں۔ لالچ یا خودغرضی آدمی کی طینت میں جنم جنمانتر سے بیٹھی ہوئی ہے۔ جہاں اپنی غرض کا قدم درمیان میں آجاتا ہے وہیں اور لوگوں سے فساد پیدا ہوتے ہیں۔ غرض پورا کرنے کے لیے آدمی بہت چھوڑتا ہے۔ دھیان اور بھگتی چھوڑتا ہے اور محض حیوان بن جاتا ہے۔ یہ لالچ طمع خودغرضی یا جو چاہو اس کا نام اور رکھ لو بُری چیز ہے۔ تم اس کے دام فریب میں نہ آؤ۔ بلکہ اپنے حق پر قائم رہو اور دوسروں کا حق چھیننے کی کوشش نہ کرو۔ خودغرضی کی بجائے فیض رسانی کی عادت بہم پہنچاؤ۔ تنگدل ہونے کی بجائے فراخ دل اور فراخ ہمت بنو۔ اسی میں بھلا ہے۔ ورنہ یاد رکھو کہ ہر ایک لالچ کا کام پورا نہیں ہو سکتا۔ اس پورا نہ ہونے سے کرودھ یا غصہ پیدا ہوگا۔ اور غصے سے موہ یا حالت جہل و غفلت جس میں آدمی کو نیکی بدی کی تمیز نہیں رہتی اور وہ درجۂ انسانیت سے گر کر حیوان بن جاتا ہے شری مد بھگوت گیتا میں بھگوان کرشن جی کام کرودھ لوبھ موہ وغیرہ کی نسبت یہی تعلیم دیتے ہیں۔ جو طالبان روحانی ترقی کو آب زر سے لوح دل پر لکھ لینی چاہیے ٭

لیتے ہیں دل میں لذّتوں کا جو مزا + لذّات سے ہوتا ہے تعلّق پیدا
ہوتی ہے تعلّق سے ہویدا خواہش + خواہش سے ہوا کرتا ہے پیدا غصّہ

غصّے سے ہوا کرتا ہے غفلت کا ظہور + غفلت سے حافظے میں آتا ہے قصور
ہوتا ہے اس قصور سے عقل کا ناس + ہے عقل کا ناس ناس انسان کا ضرور

# تیسری فصل یموں اور نیموں کے پھل

یموں اور نیموں کی دو بڑی بھاری غرضیں ہم بتا چکے ہیں۔ ان میں سے ایک تو یہ قدرتاً پاکی ہے جو دھیان اور سمادھی میں نہایت مددگار ہے۔ دوسری یہ ہے کہ یوگی کو جب سدّھیاں اور شکتیاں حاصل ہو جائیں تو وہ خود غرضی سے اُن کا بُرا استعمال کرکے نظام عالم میں فتور نہ ڈالے بلکہ فیض رسانی عالم میں انہیں کام میں لائے۔ یہ دو بڑے بھاری فائدے ہیں جو بحیثیت مجموعی یم اور نیموں کی پابندی سے یوگی کو حاصل ہوا کرتے ہیں۔ ان کے علاوہ کامل طور سے جب مزاولت ہو جاتی ہے تو ہر یم اور ہر نیم یوگی کو خاص سدّھی اور خاص شکتی بخشتا ہے ان شکتیوں کی تفصیل بھگوان پتنجلی بتاتے ہیں۔ پہلے انہیں سُن لو۔ پھر ان پر بحث کریں گے۔ پہلے پانچ یموں کی سدّھیوں کو لو +

۱- اہنسا میں پورا قیام ہونے پر یوگی کے قریب سب ترک عداوت کرتے ہیں۔ اس کا اصول صاف ہے۔ تم نے دیکھا ہوگا کہ مہاتما سادھو دل۔

پنڈتوں بھگتوں گیانیوں کے سنت سنگ میں جاکر بیٹھئے تو وہاں کی ہوا کچھ اور ہی ہوا کرتی ہے۔ کیسے ہی بُرے خیال والا آدمی جاکر بیٹھے۔ جب تک بیٹھا رہیگا یہی محسوس ہوگا کہ آنند کا سمندر موجیں مار رہا ہے۔ یہ انکی قربت کا پھل ہے۔ اسی طرح یوگی کو جب اہنسا میں تن من بانی کے لحاظ سے دسترس کامل نصیب ہوجاتی ہے۔ تو جو اس کے قریب جائیگا۔ اس کے شُدّھ من کے اثر سے وہ بھی دشمنی وعداوت یعنی اہنسا کے خیالات ترک کریگا۔ یہاں آکر شیر اور بکری ایک گھاٹ پانی پیتے ہیں۔ یہ مبالغہ نہیں بلکہ امر واقعہ ہے۔ موذی سے موذی جانور شُدّھ من کے آدمی کو نہیں ستاتا بلکہ اس کے شُدّھ اثر سے کھینچکر اُس سے کھیلنا چاہا کرتا ہے۔ شیر خوار بچّوں کے ساتھ بھی جن کا من شُدّھ ہے کیا آدمی اور کیا جانور یہی سلوک کیا کرتے ہیں پس اگر تم یہ چاہتے ہو کہ تمہیں کوئی آزار نہ پہنچائے تو من بانی یا کرم سے تم بھی کسی کو آزار نہ پہنچاؤ۔ ایسا کرنے سے تمہاری زندگی نہایت ہی خوش گزران رہے گی ؎

۲ ستیہ میں پورا قیام ہونے سے ثمرہ اعمال حاصل ہوتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ اور لوگوں کو ثمرہ اعمال اسی وقت حاصل نہیں ہوا کرتا بلکہ عمل ایک وقت ہوتا ہے اور اس کا ثمرہ مہینوں برسوں یا جنموں میں کہیں جاکر حاصل ہوتا ہے۔ یوگی من کرم بانی سے ستیہ پالن کرتا کرتا ستیہ سنکلپ ہوجاتا ہے۔ یعنی جو کام من میں سوچتا ہے فوراً ہی اُس کا پھل ظہور میں آجاتا ہے۔ وجہ صاف ظاہر ہے۔ یہ عالم عالمِ خیال ہے۔ معمولی آدمیوں کے خیالات عمل کا جامہ اس واسطے نہیں پہن سکتے کہ اُن کے منوں میں چور بیٹھا ہے اپنے کو الپگیہ اور الپ شکتی پاپی جیو مانے ہوئے ہیں۔ جن کی مرادوں کا پورا ہونا اعلےٰ

طاقتوں کے ہاتھ میں ہے۔ یوگی ستیہ پالن کی برکت سے اس دائرہ محدود سے باہر آتا ہے۔ اور جو کچھ چاہتا ہے اپنے ستیہ سنکلپ سے پورا کر لیتا ہے ؛

۳۔ استیہ میں پورا قیام ہونے پر جواہرات سامنے آموجود ہوتے ہیں۔ اسکا مطلب یہ ہے کہ استیہ یعنی چوری نہ کرنے کا جب پورا پورا ابھیاس ہو جاتا ہے تو من کا چور نکل جاتا ہے۔ ایسے آدمی کے واسطے قدرت کے خزانے کھل جاتے ہیں معمولی آدمیوں پر اس واسطے نہیں کھلتے کہ خودی و خود غرضی کا پاپ جی میں بیٹھا ہوتا ہے۔ چوری کے پاپ کو دل سے نکال دو اور شہروں کے دفینے معدنوں کے خزینے۔ دریاؤں اور سمندروں کے گوہر آبدار سب کی پیشکش تم پر ہونے لگیگا ؛

۴۔ برہم چریہ میں پورا قیام ہونے پر طاقت و قوت حاصل ہوتی ہے۔ آدمی کا جوہر ویرج ہے۔ جس نے برہم چریہ سے اس کی پوری پوری رکشا کر لی گویا اس نے اپنے جسم کو طاقت کا منبع ہی نہیں بنایا۔ بلکہ اس کی اندریوں من بدھی وغیرہ میں بھی لا انتہا طاقت کا ظہور رہتا ہے اور وہ دماغی کام نہایت ہی مستحسن طور پر کیا کرتا ہے۔ ہمارے کالجوں کے تعلیم یافتہ نوجوانوں پر یہ اعتراض کیا کرتے ہیں کہ اہل یورپ و امریکہ کی طرح انہوں نے اب تک کچھ کر کے نہیں دکھایا ہے۔ یہ ایجاد و اختراع دریافت کیا خاک کر سکتے ہیں۔ بچپن کی شادیوں نے نسل کو کمزور بنا کر کسی کام کا نہیں رکھا ہے ؛

۵۔ اپرگرہ میں پورا قیام ہونے پر پہلے جنموں کا حال معلوم ہوتا ہے۔ اس اصول کا منشا یہ ہے کہ اپرگرہ کے معنی ہیں سامان دنیا کا فراہم نہ کرنا۔ اس سامان میں مکان و اسباب ہی شامل نہیں ہیں۔ بلکہ جسم اندریاں من بدھی وغیرہ سب داخل ہیں۔ کیونکہ گیان روپ آتما ان سب سے علیحدہ ہے۔ ان

مادی چیزوں کو بھی یوگی سامان دنیا ہی کی نظر سے دیکھتا ہے۔ اور خود ان کا مالک یا ساکشی رہتا ہے۔ اسطرح ویراگ سے جب جسم وجسمانیات پر قدرت حاصل ہو گئی تو نظر باطنی بہم پہنچتی ہے۔ اور جیسے اس جنم میں یوگی اپنے جسم اندریوں من اور بدھی وغیرہ کو اپنے سے الگ پرتیکش کرتا ہے۔ واسنا رولی اور تسلسل خیالات کے ذریعے سے پہلے جنموں کے جسم اندریوں وغیرہ کا پرتیکش کرسکتا ہے ❊

اوپر جو سِدّھیاں اور شکتیاں مع وجوہات بیان ہوئیں وہ یموں کے متعلق تھیں۔ اب پانچ نیموں کو لیجے اور دیکھنا شروع کیجیے کہ بھگوان پتنجلی ان کے متعلق کیا سدّھیاں اور شکتیاں بتاتے ہیں ❊

شَوچ یا صفا کے متعلق دوہری سِدّھیاں حاصل ہوتی ہیں۔ صفائے جسم رکھنے سے اپنے جسم میں بھی ویراگ ہو جاتا ہے اور یوگی اور لوگوں کے جسم سے بھی اتّصال پسند نہیں کرتا۔ وجہ یہ ہے کہ جسم پر توجہ دینے اور اسکا خیال رکھنے سے اس گوشت کے گھڑے کا حال منکشف ہو جاتا ہے اور معمولی دنیوی آدمیوں کی طرح یوگی کو اس میں وہم خودی نہیں رہتا جو روحانی ترقی کی بڑی بھاری روک ہے۔ صفائے قلب رکھنے سے شُدّھ ستو۔ فرخندگی طبع۔ ضبط حواس اور آتم درشن کی قابلیت بہم پہنچتی ہے۔ وجہ صاف ہے۔ چِتّ یا انتہ کرن ستوگُن کا کاریہ ہے۔ اور ستوگُن کے خواص پرکاش اور آنند ہیں۔ صفائے قلب کی مزاولت رکھنے سے انتہ کرن کا میل اور کثافت دور ہوتی ہے یعنی رج اور تم دب جاتے ہیں اور ستو صاف اور شُدّھ ہو کر دونوں پر غلبہ پاتا ہے۔ اس سے فرخندگی طبع بہم پہنچتی ہے جو پرساد کی حالت ہے۔ چِتّ پرسن رہنے لگا تو اندریاں دوڑ دوڑ کر وشیوں کی طرف

نہیں جائینگی۔ بلکہ اُن کا رُخ اندرونی ہوگا۔ اسطرح آتم درشن کی قابلیت بہم پہنچتی ہے۔ اس پرساد یا صفائے قلب کی حالت کو آتم درشن کا وسیلہ بھگوان کرشن بھی شریمد بھگوت گیتا میں بتاتے ہیں ؎

پاتے ہی صفائے قلب ہے دستور ❊ سب دُکھ اور درد ہوتا ہے اُسکے دُور

دل جسکا ہو گیا مصفّا وہ شخص ❊ ہو جاتا ہے جلد قایم العقل ضرور

۲۔ سنتوش یا قناعت سے وہ سُکھ نصیب ہوتا ہے جس سے بڑھکر اور سُکھ نہیں ہے۔ اس میں اصول یہ مضمر ہے کہ فکر رنج الم وغیرہ سب بے قناعتی اور بے صبری کے نتیجے ہیں۔ سُکھ صرف قانع آدمی کو نصیب ہوتا ہے۔ امیر وہ نہیں ہے جسکے کوٹھے زر و مال سے بھرے ہوئے ہیں۔ مگر جذب منافع کی ہوس ہے کہ اس حالت میں بھی پریشان رکھتی ہے۔ بلکہ امیر وہ ہے جو دل کا امیر ہے موٹے ٹکڑے پہ جیتا ہے۔ مگر صابر و قانع ہے۔ پس سب سے بڑھکر سُکھ چاہو تو قناعت یا سنتوش کا ابھیاس کر کے اُسے اپنی طبیعت بنا لو۔

۳۔ تپ یا ریاضت سے ناپاکی دور ہوتی ہے اور جسم اور اندریوں کی سدّھیاں بہم پہنچتی ہیں۔ تپ کا بڑا بھاری فائدہ یہ ہے کہ جسم کا بھی مل یا ناپاکی دور کرتی ہے اور اندریوں من بدّھی وغیرہ کا بھی۔ دونوں کے لئے تپ اشنان کا حکم رکھتی ہے جیسے کہ شُدّھی یا صفائی رونما ہوا کرتی ہے۔ جسم پر سے میل کی روک دُور ہو گئی تو انیما مہما سدّھیاں ظہور پذیر ہونگی یعنی حسب مرضی جسم کا چھوٹا یا بڑا بنا لینا۔ اور اندریوں پر سے میل کی روک جاتی رہی تو اندریوں کے متعلق سدّھیاں پیدا ہونگی۔ مثلاً کوسوں سے آواز کا سُن لینا یا تماشوں کا دیکھ لینا وغیرہ وغیرہ ❊

۴۔ سوادھیائے یا مطالعے سے اِشٹ دیو کے ساتھ ملاپ ہوتا ہے۔

وجہ یہ ہے کہ ایشور یا جس کسی خاص دیوتا کے نام کا جپ کیا جاتا ہے۔ اُس کے متعلق روزمرّہ باقاعدہ طور پر منتر اُچارن کئے جاتے ہیں۔ یا نیم کرکے وقت مقررہ پر خاص کتاب پڑھی جاتی ہے۔ تو صدق عقیدت اور کثرت مزاولت سے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ طبیعت کے تعلق اور بہیم بجاؤنا سے اس خاص دیوتا کے درشن ہوتے ہیں یا ایشور کے پرسنّ ہونے کا انوبھو ہوتا ہے۔ دونوں صورتوں میں آدمی اپنی روحانی حالت کو پہلی حالت سے بہتر پاتا ہے اور ایشور یا دیوتا کے درشنوں کے بعد ترقی کے مرحلوں پر آسانی کے ساتھ چڑھتا چلا جاتا ہے؀

۵۔ ایشور پرنِدھان۔ یعنی ایشور کی رضا پر راضی رہنے سے سمادھی کی حالت بہم پہنچتی ہے۔ اس میں یہ بھیدِ خفی ہے کہ سمادھی کی بڑی روک بند علایق یا راگ ہے۔ اسی کے باعث سے چِت میں دمبدم تازہ برتیاں اُٹھتی اور آدمی کو پریشان کرتی رہتی ہیں۔ یہ دنیوی فکر و افکار کے خیالات ہیں۔ ان سے مخلصی پانے کی سیدھی ترکیب ہے کہ آدمی ہر کام کا ہونا ایشور پر چھوڑ دے اور اپنے آپ کو ہمہ تن اس کی رضا کا تابع کر دے اس طرح چت شانت رہنے لگیگا اور انجام میں سمادھی کی حالت بہم پہنچ جائیگی؀

یم اور نیموں کے متعلق جو سدھیاں ہیں وہ اوپر بیان ہوئیں اور ساتھ کے ساتھ اُن وجوہات کی بھی تشریح کی گئی جن سے یہ سدھیاں ظہور میں آتی ہیں۔ ان میں بعض تو ایسی صریحی اور بدیہی ہیں کہ سنتے ہی جھٹ سمجھ میں آسکتی ہیں۔ مثلاً جو شخص اہنسا یا ایشور پرندھان کا ابھیاس کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک سب خیال دشمنی و عداوت چھوڑتے ہیں اور وہ شانتی حاصل کرکے سمادھی کا درجہ بہم پہنچاتے ہیں۔ مگر بعض اسطرح

صریحی و بدیہی نہیں ہیں۔ مثلاً استبہ میں قیام نصیب ہونے سے فینوں کا نظر آنا یا سانپ سے اپنا میہا وغیرہ غیر معمولی شکتیوں کا بہم پہنچنا ٭

آخر الذکر سدھیوں کو سُن کر بہت سے نئے خیالات کے آدمی یہ کہینگے کہ یہ پُرانے توہمات ہیں اور محض خلاف قوانین قدرت ہیں۔ آج کل یہ اعتراض عام سُنا جاتا ہے کہ جہاں کوئی غیر معمولی امر کانوں میں پڑا اور آدمی نے کہا کہ یہ خلاف قاعدۂ قدرت ہے۔ میں پوچھتا ہوں کہ معترض جو کسی بات کو خلاف قوانین قدرت بتاتا ہے۔ کیا اُسے تمام قوانین قدرت کا علم ہے۔ کسی بات کو خلاف قوانین قدرت بنانے کا استحقاق اسی شخص کو ہوسکتا ہے جو تمام قوانین قدرت کا علم رکھتا ہو۔ مگر میری کیا کسی شخص کی نظر سے بھی ایسا کامل آدمی کوئی نہیں گذرا ہے۔ بلکہ روزمرّہ کا تجربہ اس بات کا شاہد ہے کہ جو باتیں تھوڑا عرصہ ہُوا کہ خلاف قوانین قدرت سمجھی جاتی تھیں مثلاً بلا تار دو دو ہزار میل کے فاصلے پر خبر رسانی۔ ہوا میں اُڑنے والے جہاز۔ پانی کے نیچے چلنے والے جہاز وغیرہ وغیرہ وہ سب آج مطابق قوانین قدرت ہیں۔ قدرت بہت بڑی چیز ہے اور انسان اس قدرت سے کام لینے میں لا انتہا ترقی کرسکتا ہے ٭

پس جو بات تمہاری استعداد یا احاطۂ طاقت سے باہر ہے اور فی الحال تم اس میں دسترس بہم نہیں پہنچا سکتے اُسے خلاف قانون قدرت کبھی نہ کہو۔ یوگ کی سدھیاں اور شکتیاں تم میں نہیں۔ اور لوگوں میں تو ہیں اور یہ لوگ نادر الوجود نہیں ہیں۔ ہر زمانے ہر ملک ہر مذہب اور ہر ملت میں پہلے بھی ملتے رہے ہیں اور ان کے ذکر واذکار کتابوں میں پائے جاتے ہیں۔ اور اب بھی برابر ملتے ہیں۔ دُور کیوں جاؤ مسمرزم یا ہپنوٹزم کے عمل کو لو۔ اس کی

عجائبات کا قائل آج کل کا دہریہ سائنس بھی ہے۔ اسی پر یوگ کی اور سدھیوں کو قیاس کر لو ⁂

یوگ کی سدھیوں کا امکان اس بات سے بھی ثابت ہے کہ قدرت کے ممکنات کا دایرہ بہت وسیع ہے۔ اس لئے سب کچھ ہو سکتا ہے اور سند قول قدماو اُخرے بھی ہمیں اسی نتیجے پر پہنچاتی ہے۔ ایک قسم کا ثبوت جس پر آجکل کے سائنس داں اور فلسفی مفتوں ہیں۔ یہ ہے کہ ہم بھی خود اپنے تجربے اور مشاہدے میں ان سدھیوں کو لا سکتے ہیں یا نہیں۔ میرا جواب ہے کہ خود تجربہ کرو اور خود آزما کر دیکھ لو۔ تم معمولی علم طبیعی کے پڑھنے میں برسوں صرف کرتے ہو اُس وقت کہیں جا کر کچھ استعداد بہم پہنچی ہے۔ یوگ کی سدھیونکا تجربہ کرنا چاہتے ہو تو یہاں بھی اسی محنت اور تندہی سے کام لو اور تم پر تمام مرحلات کھُلتے چلے جائیں گے۔ معمولی شاخہائے علم کی تحصیل میں تو برسوں کی محنت شاقہ اُٹھا کر تھوڑی سی استعداد بہم پہنچاؤ اور یوگ کی سدھیاں یہ چاہو کہ باتوں باتوں میں حاصل ہو جائیں۔ بھلا کیونکر ممکن ہو سکتا ہے ⁂

جو سدھیاں اور شکتیاں اوپر بیان ہوئیں۔ یا جو آیندہ اس کتاب میں مذکور ہونگی دونوں اس وقت ظہور میں آیا کرتی ہیں جب ابھیاسی کا ابھیاس درجہ ابتدائی سے ترقی کر کے انتہا کی طرف راجع ہوا کرتا ہے۔ ادھ کچرے ابھیاس سے سدھیاں اور شکتیاں نصیب نہیں ہوا کرتیں۔ آدمی تھوڑا سا ابھیاس کر کے چاہا کرتا ہے کہ مجھے سدھی حاصل ہو جائے۔ مگر چونکہ اس کا ظہور نہیں ہوتا۔ یوگ میں شردھا جاتی رہتی ہے اور وہ نہ ادھر کا رہتا ہے نہ اُدھر کا۔ دھوبی کے کتے کا سا حال ہوتا ہے کہ گھر کا ہے نہ گھاٹ کا۔ پس اگر سدھی چاہتے ہو تو نہ تو گھبراؤ۔ نہ جلد بازی سے

کام لو۔ بلکہ ہولے ہولے ستقرّہ ہاؤ اور مستقل مزاجی سے کام کئے جاؤ اور تم رو بے کامیابی دیکھو گے ٭

سدّھیاں یوگ ابھیاس کے قدرتی نتائج ہیں جو یوگی چاہے یا نہ چاہے وقت پر اسی طرح ضرورہ بالضرور ظہور پکڑتی ہیں جس طرح فصل کے موقع پر پودے پھل دیتے ہیں۔ ناواقف ابھیاسی ان غیر معمولی شکتیوں کے حاصل ہونے پر ان میں محو ہو جاتے ہیں اور اگلی ترقیوں سے محروم رہ جاتے ہیں۔ دانا ابھیاسی ان میں پھنستے نہیں بلکہ الٹی رکاوٹیں خیال کر کے ان کی طرف دھیان نہیں دیتے۔ صرف کام سے کام رکھتے ہیں جو اپنے سروپ کو پہچان کر مایا جال سے چھٹنا ہے۔ اسے کیولیہ پد یا موکش کہتے ہیں ٭

اوپر کی بحث کا ماحصل یہ ہے کہ سدّھیاں اور شکتیاں ابھیاس کے کامل ہونے پر یوگی کو یوگ کے ہر مرحلے میں رونما ہوا کرتی ہیں۔ یہ کوئی عجیب و غریب چیزیں نہیں ہیں۔ بلکہ محض قدرتی امور ہیں۔ جو شخص انہیں خلاف قوانین قدرت بتاتے ہیں وہ بڑی بھاری غلطی کر رہے ہیں۔ کیونکہ قوانین قدرت کا سلسلہ لامتناہی ہے اور کوئی فرد بشر دعوے سے یہ بات نہیں کہہ سکتا ہے کہ میں تمام قوانین قدرت کو جانتا ہوں اور یوگ کی سدّھیاں اُن سب کے احاطے سے باہر ہیں۔ پس ہمیں ماننا پڑتا ہے کہ جو باتیں ہمارے تجربہ یا عقل میں آج نہیں آتیں کل تجربہ و عقل کی ترقی کے ساتھ ممکن ہے کہ وہ محض قدرتی امور ثابت ہوں۔ یہ تو عقلی پہلو سے نگاہ ہے نقل یا سند اقوال کو لیا جائے تو لوگوں کے چشم دید واقعات بہتیرے ملتے ہیں جن سے یوگ کی سدّھیاں پایۂ ثبوت کو پہنچتی ہیں۔ اس ثبوت پر بھی دل نہ جمے تو سب سے بہتر طریق یہ ہے کہ آدمی خود ابھیاس کرے

اور بذات خود تجربہ کر کے دیکھ لے تھوڑے سے تجربے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ پُرانے شاستر کاروں کے اقوال تجربات ذاتی پر مبنی ہیں یا محض دل بہلانے والی کہانیاں ہیں۔ یوگ کا جیتا جاگتا سائنس عالمگیر ہے۔ یہ ہندوستان سے ہی محدود نہیں ہے۔ بلکہ دنیا کے ہر ملک میں پہلے تھا۔ اب ہے۔ اور آیندہ برابر ملتا رہیگا۔

ہاں جیسے میں اوپر لکھ چکا ہوں۔ اس بات کو کبھی بھولو نہیں۔ کہ یہ سِدّھیاں اور شکتیاں یوگ کی معراج نہیں ہیں۔ بلکہ عوارض ہیں جو پیش سب ابھیاسیوں کو آتی ہیں۔ مگر نادان ان کے تماشوں میں پھنس کر روحانی ترقی سے محروم رہ جاتے ہیں اور دانا انہیں قدرتی عوارض سمجھ کر ان میں پھنسنے نہیں بلکہ اپنے کام سے کام رکھتے ہیں اور ابھیاس اور دھیان کرتے مدارج اعلےٰ پر چڑھتے چلے جاتے ہیں۔ جنکا انتہائی مرحلہ کیولیہ یا موکش پد کا پانا ہے۔

سِدّھیوں اور شکتیوں کا مضمون بھگوان پتنجلی نے اپنے درشن میں علیحدہ لیا ہے اور اس پر تفصیل کے ساتھ بحث کی ہے۔ یہ سم یم کے بیان میں آگے آئیگا۔ اور وہیں میں بھی اسے تفصیل کے ساتھ دونگا۔ یہاں چونکہ یم اور نیم کے متعلق سِدّھیوں کا ذکر آگیا تھا۔ اس واسطے تھوڑا سا فلسفہ کھول دیا گیا ہے کہ ناظرین مرحلہ اول ہی پر ٹھوکر نہ کھائیں۔ بلکہ اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ سِدّھیاں ممکن الوقوع ہیں یا نہیں۔ آج کل انگریزی تعلیم یافتہ لوگ جہاں ایسی باتیں دیکھتے ہیں فوراً ہی کہتے ہیں کہ یہ پُرانے توہمات اور ڈھکوسلے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ میرا مضمون پڑھ کر ناظرین اس ٹھوکر کے کھانے سے بچ جائینگے۔

# اشتہار تصانیف جناب مہر دہلوی کتب نظم

**کلام مہر جلد اوّل** ۔ جسمیں گیان بیراگ اور عشق و معرفت کے ولولہ انگیز مضامین نیچر اور جذبات دلی کی دلکش تصاویر ۔ نتائج خیز اخلاقی نظمیں وغیرہ وغیرہ اپنا اپنا جدا جدا لطف رکھتی ہیں ۔ کاغذ لکھائی چھپائی قسم اوّل حجم ۴۳۲ صفحے قیمت بجلد ڈیڑھ روپیہ سنہری مجلد عہ

**کلام مہر جلد ثانی** ۔ بصفات بالا ۲۷۲ صفحے رسمی کاغذ بجلد ۸ر سنہری مجلد دبیز چکنے کاغذ پر جسمیں مصنّف اور مہرستی شیو برت لال جی کی تصاویر بھی ہیں ۔ قیمت ایک روپیہ ؂

**رباعیات مہر** ۔ ایک ہزار رباعیات کا مجموعہ جسمیں اخلاق اور گیان دھیان کے نکتے نہایت پُراثر پیرایہ میں دئے گئے ہیں ۔ حجم ۱۶۰ صفحے ۔ قیمت آٹھ آنہ (۸ر)

**قصائد مہر** ۔ پُر مضمون معرفت کے قصائد و قطعات کا مجموعہ حجم ۱۴۰ صفحے ۔ قیمت ۸ر

**غزلیات مہر** ۔ گیان ۔ دھیان اور عشق و عرفان کی پُر مغز و نتیجہ خیز غزلوں کا مجموعہ ۸ر

**گلدستہ نظم جلد اوّل** ۔ چھوٹے بچّوں اور پرائمری جماعتوں کے طلبا کے واسطے آسان آسان و دلچسپ نظمیں جو ٹکسٹ بک کمیٹی پنجاب نے برائے انعام طلبا و کتب خانہ جات مدرسہ منظور فرمائی ہیں اور جسکی کئی سو جلدیں خرید کر مدارس میں بھیجی ہیں ۔ حجم ۱۳۲ صفحے قیمت ۶ر

**گلدستہ نظم جلد ثانی** ۔ بصفات بالا ۔ ارباب مذاق و طلباء مڈل و ہائی سکولوں کے واسطے دلچسپ اخلاقی نظمیں حجم ۱۶۰ صفحے ۔ قیمت ۶ر ؂

**بھجن مالا** ۔ پریمیوں ، بھگتوں اور گیانیوں کے رسیلے ہندی بھجن مع اردو ترجمہ حجم ۱۴۰ صفحے ۸ر

**نغمۂ روحانی** ۔ شریمد بھگوت گیتا کا شلوک وار اردو رباعیات میں ترجمہ جو اپنی خوبی کے باعث مقبول عام ہوا ہے ۔ قیمت آٹھ آنے ؂

**رامائن مہر منظوم** ۔ جو مہاراج تلسی داس جی کی خوبیوں کے ساتھ ہے حجم تقریباً ۳۰۰ صفحے مجلد عہ

**رامائن تلسی کرت** ۔ اردو میں پہلی پچاس یا چوپائیاں مع مفصل شرح حجم ۱۳۲ صفحے قیمت ۸ر

راقم [illegible] مہر ... دہلی

# اشتہار تصانیف جناب مہر دہلوی کتب نثر

**چہل درویش** ۔ گیان دھیان کی کہانیوں کا مجموعہ جسمیں دقیق اور کار آمد روحانی مضامین کو ایسی دلچسپ اور عام فہم کہانیوں میں بیان کیا گیا ہے کہ مضمون شروع کر کے کتاب ہاتھ سے رکھنے کو دل نہیں چاہتا۔ کاغذ لکھائی چھپائی قسم اول سنہری مجلد مع تصاویر مصنف و مہرشی شیو برت لال جی حجم ۷۰۰ صفحے ۔ قیمت تین روپے ۔

**روحانی کہانیاں** ۔ چہل درویش کی دوسری جلد جسمیں روحانی ترقی کے عملی طریقے دلچسپ اور عام فہم کہانیوں میں بتائے گئے ہیں۔ حجم پانسو صفحے قیمت بیجلد ڈیڑھ روپیہ مجلد مع تصویر مصنف ۲ ؎

**یوگ واشسٹ سار** ۔ آسان اور عام فہم اردو میں لگھو یوگ واشسٹ کا ترجمہ حجم تقریباً ۵۰۰ صفحے بیجلد ۱۲

**سچار ساگر** ۔ سوامی نشچل داس جی کی مشہور و معروف کتاب کا آسان اور عام فہم اردو ترجمہ مع تشریحات و حل مشکلات جو ہندی خوانوں کے لئے بھی دقت طلب مضامین کے سمجھنے میں مددگار ثابت ہوگا حجم ۵۰۰ صفحے بیجلد

**گیان یوگ مع عملی ویدانت** ۔ برہم گیان پر سوامی ویویکانند کے لیکچروں کا اردو ترجمہ حجم ۲۰۰ صفحے بیجلد ۱۲ مجلد

**شریمد بھگوت گیتا کی شرح** ۔ یہ شرح نہایت مفصل اور عام فہم ہے اسمیں اوجیاؤں کا تعلق بھی دیا گیا ہے اور خلاصہ بھی۔ حجم ۳۰۰ صفحے قیمت بیجلد ۱۲ مجلد جسمیں مصنف کی تصویر بھی ہے ۔ ڈیڑھ روپیہ

**فلسفہ گیتا** ۔ جسمیں گیتا کے گیان بھگتی یوگ کرم دھرم اخلاق کی مفصل اور مدلل تعلیم درج ہے اور جسے پڑھکر گیتا کی تعلیم آئینہ کیطرح روشن ہوجاتی ہے حجم ۳۲۰ صفحے قیمت بیجلد سوا روپیہ مجلد ڈیڑھ روپیہ

**اپنشد مع شرح** ۔ ایش کین کٹھ مانڈوکیہ پرشن منڈک ایتریہ اور تیتریہ آٹھ اپنشدوں کا ترجمہ مع مفصل شرح حجم ۳۴۰ صفحے ۔ قیمت سوا روپیہ ۔ مجلد ڈیڑھ روپیہ ۔

**اشٹاوکر گیتا** ۔ مع مفصل و عام فہم شرح حجم ۱۲۰ صفحے ۔ قیمت ۸ ؎

**سانکھیہ اور ویدانت** ۔ سوامی ویویکانند کے آٹھ لیکچر سانکھیہ اور ویدانت پر حجم ۱۰۰ صفحے قیمت ۸ ؎

**فلسفہ سانکھیہ** ۔ کپل منی کی پر مغز کتاب سانکھیہ تتو کومدی کا اردو ترجمہ حجم ۱۳۲ صفحے ۸ ؎

**کھٹ درشن** ۔ ہندوؤں کے چھ شاستر یعنی نیائے ویشیشک سانکھیہ یوگ میمانسا اور ویدانت حجم ۱۳۲ صفحے ۔ قیمت آٹھ آنہ ۔

**یوگ درشن** ۔ بھگوان پتنجلی کے یوگ سوتر مع مفصل و عام فہم شرح حجم ۱۳۲ صفحے ۔ قیمت ۸ ؎

**اشٹانگ یوگ** ۔ یوگ کا آسان عام فہم اور مفصل فلسفہ حجم ۲۶۰ صفحے قیمت بیجلد ۱۲ مجلد ۱ ؎

**آئینہ بیراگ** ۔ دلکش اردو نظم و نثر میں بیراگ کے نتیجہ خیز مضامین حجم ۱۳۲ صفحے قیمت ۸ ؎

**آئینہ اخلاق** ۔ آئینہ بیراگ کیطرح دلکش اردو نظم و نثر میں اخلاقی شاستر کے مضامین حجم ۱۳۲ صفحے

**سادھو** ۔ جلد ۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵ ہر جلد نمبر بیجلد ڈیڑھ روپیہ ۔ مجلد پونے دو روپے

ملنے کا پتہ

رام نرائن ماتھر سادھو پریس روشن پورہ دہلی

53